மங்கையர் மலர்

AYAR MALAR

ு '92 ரூ. 6.00



பக்கத்தில் இருப்பவருக்கு அதிருஷ்டம்

சமீபத்தில் ''மாமன் மகள்'' என்ற பழைய தமிழ்ப் படத்தை வீடியோவில் பார்த்தேன். அதில் ஜெமினி கணேசன் கோழையாய் இருப்பார். ஆனால் அம்மா கொடுத்த தாயத்தைக் கட்டியிருக்கும் சமயம் மட்டும் அவருக்கு வீரம் வந்து விடுமாம். இதுபோன்ற நம்பிக்கைகள் நம் எல்லோருக்குமே ஏதோ ஒருவிதத்தில் உண்டு.

பூனை எதிரே போனால் கெட்ட சகுனம் என்பார்கள். ஆனால் திருவல்லிக் கேணியில் எங்கள் வீட்டெதிரே இருந்தவரின் பையன் பரீட்சைக்குப் போகும் சமயங்களில் எல்லாம் குறுக்கே போக பூனையைத் தேடுவான். ஏனென்றால் ஒரு முறை அப்படிப் போன போது முதல் ரேங்க் வாங்கி விட்டானாம். அதிலிருந்து ஒரு நம்பிக்கை.

ஒரு அண்டங்காக்கையைப் பார்த்தால் துரதிருஷ்டம். இரட்டையாக பார்த்தால் அதிருஷ்டம் என்று சில பேர் நம்புகிறார்கள் - நம்மவர்கள்தான்.

அமெரிக்காவிலும் இந்த மாதிரி சின்னச் சின்ன நம்பிக்கைகளைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார்கள். அதிலும் சின்ன வயதில் அதிகமாக இந்த மாதிரி விஷயங்களில் நம்பிக்கை இருப்பதாய் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். நாடெங்கும் பல சிறார்களைப் பேட்டி கண்டதில் பல பேர் பல மாதிரியான விஷயங்களை நம்புவதாகத் தெரிகிறது. உதாரணத்திற்குச் சில :

1. நடைபாதை சிமெண்ட் தளத்தில் போட்டிருக்கும் கோடுகளை மிதிக்கக் கூடாது. அப்படி மிதித்தால் அம்மாவுக்கு முதுகுவலி வரும்.

2. தரையில் ஒரு பென்னியைக் கண்டால் எடுத்து பையில் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அது அதிருஷ்டத்தைக் கொண்டு வரும்.

3. ஹெட் லைட் எரியாத காரைப் பார்த்து விட்டால், பக்கத்தில் இருப்பவருக்குச் சின்னதாக ஒரு முத்தம் - அதிருஷ்டம், (யாருக்கு?) உடனே அடிக்குமாம்.

4. யாருடைய காலையாவது மிதித்து விட்டால், மறுபடியும் அந்தக் காலைத் தாண்டாதீர்கள். தாண்டினால் மரணம் சம்பவிக்கும்.

5. முகத்தில் கண் இரப்பை மயிர் ஒன்று ஒட்டி இருந்தால், மனதில் ஏதாவது ஒன்றை நினைத்துக் கொண்டு அதை ஊதுங்கள். காரியம் கைகூடும். (இது நம் ஸ்கூல் குழந்தைகளிடமும் உண்டு!)

6. வீட்டிற்குள் குடையைப் பிரிப்பது மகா கெடுதல்.

7. மாதம் முதல் நாட்களின் ஆரம்பத்தில் முயலை நினையுங்கள். அதிருஷ்டம் கூரையைப் பிய்த்துக் கொண்டு கொட்டும், மற்ற இருபத்தி ஒன்பது நாட்களும்!

8. தபால்காரரையோ, சிவப்பு லாரியையோ பார்த்தால் மனதில் ஏதாவது நினைத்துக் கொள்ளலாம். நிச்சயம் அது நடக்கும்.

இன்னும் இது மாதிரி பல விஷயங்களில் நம்பிக்கை உள்ளதாக சிறுவர், சிறுமிகள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

இதே இன்னும் கொஞ்சம் வயதாக, இந்த நம்பிக்கைகள் 'ரொமான்ஸ்' பக்கம் திரும்புவதாகத் தெரிகிறது. அதாவது, ''இந்த நிற ஷர்ட் போட்டுக் கொண்டால் இந்த எண் பஸ்ஸில் 'நம்மாளை'க் கட்டாயம் பார்க்கலாம்'' என்பது போல! அமெரிக்காவாக இருந்தால் என்ன, இந்தியாவாக இருந்தால் என்ன, யோசித்துப் பார்த்தால் எந்த வயதிலும் இந்த மாதிரி சின்னச் சின்ன நம்பிக்கைகள் வாழ்க்கையைச் சுவாரசியமாக்குகின்றன என்பதே உண்மை!!



- கீதா பென்னட்



வாழ்க்கையில் முன்பின் யோசிக்காமல், ஒரு ஆசை உந்துதலில் நாங்கள் செய்த பெரிய தவறு கார் வாங்கியதுதான். உடனே ஏதோ புதிய ஏசி மாருதி, டீலக்ஸ் என்று நினைத்து விடாதீர்கள்.

செகண்ட்ஹாண்ட் கார்... ஏன் தேர்ட் ஹாண்ட் என்றே சொல்லலாம். முப்பதாயிரம் ரூபாய்களை மூன்று தரம் எண்ணிக் கொடுத்து அதை வாங்கும் போதும், நல்ல நாள் பார்த்து நண்பன் தயவில் வீட்டுக்கு ஓட்டி வந்து, புது மருமகளை வரவேற்பது போல குங்குமமிட்டு, மாலை சூட்டி, தீபம் காட்டி... அன்று சாயந்திரமே ஆறு பேரை அடைத்துக் கொண்டு (நண்பர் ஓட்ட) ஒரு ஃபர்லாங் தூரத்தில் இருந்த கோவிலுக்கும் அப்படியே ட்ரீட் கேட்ட நண்பர் குடும்பத்துடன் பக்கத்து த்ரீ ஸ்டார் ஹோட்டலில் நுழைந்து முந்நூறு ரூபாய்க்கு வேட்டு வைக்கும் போதும்... மனசில் திருப்தி கலந்த சந்தோஷம் பொங்கியதே தவிர... பிற்காலத்தில் எத்தனை பிரச்னைகள் வரும் என்று ஒரு நிமிடம் கூட நினைத்துப் பார்க்கவில்லை.

முதல் பிரச்னை ட்ரைவிங். கணவர் ட்ரைவிங் கற்க (அறுநூறு ரூபாய் தண்டம் அழுது) ட்ரைவிங் ஸ்கூலில் சேர்ந்தாகி விட்டது. ஆனால் அவர் தேர்ச்சி அடைந்து, சிறந்த சாரதி ஆகும் வரை வண்டியை என்ன அப்படியே நிறுத்தி வைப்பதா? ட்ரைவர் வைக்க பொருளாதாரம் இடம் தரவில்லை. சரி. வேறு வழியில்லை. போனால் போகிறது என்று ஒரு ஆளை பார்ட் டைமுக்கு மட்டும் ஏற்பாடு செய்தோம். அதுக்கே மாசம் எழுநூறு கேட்டார். எக்ஸ்பர்ட்டாக்கும், துபாயில் மூன்று வருஷம் கார் ஓட்டி லைசன்ஸ் வைத்திருந்தேன் என்று அவர் சவடாலாகக் கூறியதை அப்படியே நம்பியது எங்கள் அறியாமைதான்.

''ரைட், ரைட்'' என்று வலது பக்கம் திரும்பச் சொன்னால் கரெக்டாக இடது பக்கம் திரும்புவார். சரி. பாஷை புரியவில்லை போலிருக்கு என்று ஹிந்தியில் கூறினால் அதற்கும் அதே ரியாக்ஷன்தான். ஒரு மாதம் வரை இவர் ஏன் இப்படிச் செய்கிறார் என்று புரியாமல் குழம்பி, தலையைப் பிய்த்துக் கொண்டு, பின் ஸீட்டிலிருந்து எழுந்து கத்தி, நானே கையைக் காட்டிப் போக வேண்டிய பாதையைக் கணவர் குறிப்பிட வேண்டியதாகி விட்டது. டென்ஷனில் அவர் பி.பி. ஏறியபின்தான் புரிந்தது, ட்ரைவருக்குக் காது சரியாகக் கேட்பதில்லை என்று.

அடுத்து வந்த நாட்களில், ட்ரைவரால் எங்கள் தொண்டை வறண்டு கட்டியதுதான் மிச்சம். மூலைக்கு மூலை சிக்னல்களில் ட்ராபிக் போலீஸ் கண்கொத்திப் பாம்பாகக் கண்காணிக்கும் எங்கள் நகரத்தில், கரெக்டாக 'லேன்' மாற்றி நிறுத்தி மாட்டிக் கொண்டதில் அபராதமாக நூற்றியம்பது ரூபாய் நஷ்டம். ரோட்டில் கிடந்த பெரிய கல்லைக் கவனியாமல் ஓட்டியதில்

எங்கவீட்டுக்கா(ர)ர்

பெட்ரோல் டேங்க் இடித்து... ஓட்டையாகி பத்து விட்டர் பெட்ரோலுடன்.. டேங்க் மாற்ற வேண்டிய செலவு தண்டம்.

கோபம் வந்ததே தவிர குடும்பத்தில் ஒருவர் போல் பழகிய ட்ரைவரைக் கடிந்து கூற மனம் வரவில்லை. தவறு எல்லோரும் செய்வதுதானே? இரண்டு மாதங்கள் கழித்து எங்கள் வண்டியில் முழுக்க ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டு தேர்ச்சி அடைந்த பின், ஒரு டாக்டருக்கு ஃபுல் டைம் ஓட்ட ஆயிரம் ரூபாய் வேலை கிடைத்து, ட்ரைவர் திடீரென்று விட்டுப் போவதாகச் சொல்லவே பிரச்னை ஆரம்பித்தது.

அதற்குள் ட்ரைவிங் ஸ்கூலில் கற்றுக் கொண்டு, எப்படியோ லைசென்ஸூம் வாங்கி விட்டிருந்த கணவர் வெறுமே பேக்ஸீட் ட்ரைவிங்தான் பண்ணிக் கொண்டிருந்தார். ட்ரைவர் திடீரென்று நின்று விட்ட கோபத்தில், ''யாரை நம்பி நான் பொறந்தேன்'' என்ற வைராக்கிய வீராப்புடன் ஸ்டியரிங்கைப் பிடித்தார். ஒரே வாரத்தில் தெளிவு கனிவுடன் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டு ஒரு மாதிரி தேறி விட்டார். (விட்டுப் போன ட்ரைவருக்கு நன்றி!) ஆற்றில் இறங்கினால்தானே நீச்சல் பிடிபடும்.

உற்சாகமாக ஓட்டத் தொடங்கி மூன்று மாதங்களுக்கு அப்புறம்தான், காருக்கு ஒரு

பானுகுமார்

'கெட் அப்'பே இல்லை என்று தோன்றியது. சாலையில் பளபளவென்று ஓடிய கார்களுக்கு நடுவில் எங்கள் வண்டி, உதிர்ந்த பெயிண்டுடன், சில இடங்களில் சப்பையாக... பரிதாபமாக, திருஷ்டிப் பரிகாரமாகத் தோன்றியது. குருவியாகச் சேர்த்துப் பெண்ணுக்கு நகை பண்ண வைத்திருந்த பத்தாயிரம் ரூபாய்களைக் கொட்டி செலவு செய்து, உள்ளே இருக்கும் ஸீட் மாற்றி, பெயிண்ட் செய்து, பாலிஷ் போட்டுப் புதுமெருகு ஏற்றியதில் கார் அன்று வாங்கியது போல பளபளத்தது.

பெருமையுடன் பத்து நாள் துடைத்துத் துடைத்து வைத்தோம். எங்கள் வீட்டுச் செல்வங்களைக் கூட கை வைக்க விடவில்லை. ''பழசை விற்று புதுசு வாங்குவீங்களா?'' என்று அக்கம் பக்கத்தினர் கேட்கப் பெருமையில் இன்னும் பூரித்துப் போனோம். அழகிய நீலநிறத்தில் மின்னிய வண்டி கண்ணைப் பறித்தது. பில்டிங் காம்பவுண்டில் விளையாடும் பாங்களின் கவனத்தை ஈர்த்தது.

டிக்கி மேலே ஏறி பானெட் வழியாக இறங்கும் ஒரு க்ரூப். பானெட் வழியாக



ஏறி டிக்கி வழியாக இறங்கும் மறு க்ரூப். இதுவாவது போகட்டும். வீட்டிலே 'ஏபி சிடி' எழுதத் தாயை திண்டாட வைக்கும் இந்த வாண்டுகள் எங்கள் வண்டியின் மேல் செங்கல்லால்... அல்லது கூரிய ஆயுதங்களால் தங்கள் பெயர்களை செதுக்கப் பார்க்கும் போது, செலவு செய்த வயிறு கொதிக்காதா? எந்த நேரமும் மூன்றாம் மாடியிலிருந்து எட்டிப் பார்த்து காரைக் கண்காணித்து, வயிறெரிந்து கத்தி, இந்த வால் பசங்களை விரட்ட நான் கீழே இறங்குவதற்குள்... ஓடி விடுவார்கள். இந்த ஏறி இறங்கலில் என் எடை ஐந்து கிலோ குறைந்ததுதான் லாபம்.

வண்டி ஓடாமல் நிற்கும் போதுதான் இப்படியென்றால் ஓடும் போது அதை விடப் பெரிய பிரச்னை. எங்காவது முக்கியமான இடத்திற்குக் காரில் பெருமையாகப் போய் இறங்க வேண்டுமென்ற (அல்ப) ஆசையுடன், ஆடம்பரமாக அலங்கரித்துக் கொண்டு அடியாள் நின்றால், ஆசைக் கணவர் ஒன்று லேட்டாக வருவார் இல்லை நிகழ்ச்சியைப் பற்றி சுத்தமாக மறந்து விட்டிருப்பார்.

இது மட்டுமா? பெட்ரோல் க்யூவில் பாதி ஆயுள் நிற்பது போதாதென்று, நடுநடுவில் ரோட்டிலே நின்று ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்ளும் எங்கள் கார். வெளியூரிலிருந்து பம்பாய் பார்க்க வந்த உறவினர்களிடம் கார் வைத்திருப்பதால் உள்ள சௌகரியங்களைப் பற்றி டம்பமாகப் பேசி விட்டு, வெளியில் உல்லாசமாகக் கிளம்புகையில்... ஒண்ணா கிளம்புகையிலேயே மக்கர் செய்யும். இல்லை நடு வழியில் நின்று விடும். நிற்க வேண்டிய இடத்தை எப்படித்தான் தேர்ந்தெடுக்குமோ தெரியாது.. இரண்டு பக்கமும் குறைந்தது இரண்டு பர்லாங் தூரத்திற்கு மெக்கானிக் கடையே இருக்காது. கணவரும், வந்த விருந்தினரும் தங்களுக்குத் தெரிந்த கார் ரிப்பேர் வேலையில் இறங்க, கூட வந்த தண்டச் சோறுகள் (என்னையும் சேர்த்து) காரைத் தள்ளிக் கிளப்ப முயற்சிக்க, கூட்டமாக சிலர் (வேலையற்றவர்கள்) வேடிக்கை பார்க்க, தெனாலிராமனின் சண்டிக் குதிரையாக நிற்கும். எல்லா வகை உபாயங்களும் தோற்றபின் கணவர் மெக்கானிக்கைத் தேடிப் போக... மற்றவர்கள் கார் தள்ளிய களைப்பில்... காரிலேயே உட்கார்ந்து, கையில் கட்டிக் கொண்டு போன ஸாண்ட்விச், இட்லி, சித்ரான்ன வகையறாக்களை தின்று முடித்து... தண்ணீர் கேனையும் காலி செய்து விட்டு... அடுத்த வேளை போஜனம் எங்கே என்று காத்திருப்போம். மெக்கானிக் வந்து.. ரிப்பேர் பார்த்து, ஒரு வழியாகக் கார் கிளம்ப, மறுபடி எங்காவது நின்று விடுமோ என்ற நியாயமான பீதியில், விருந்தினர்களே, ''பம்பாய் பார்த்தது போதும், வீட்டுக்குத் திரும்பிப் போகலாம்'' என்று அலற... இந்தக் கார் இப்படி வேண்டுமென்றே மக்கர் செய்ததா என்று எண்ணத் தோன்றும்.

சற்று நேரத்திற்கு முன்னால் காரில் உட்கார்ந்திருக்கும் மமதையில் விண்டோ வெளியில் ஸ்டைலாக கையை வைத்துக் கொண்டு, ''பாவப்பட்ட'' பாதசாரிகளையும், சைக்கிள் ஸ்கூட்டர்காரர்களையும் அடிக்கண்ணால் ஒரு பார்வை பார்த்து, விர்ரென்று தாண்டிச் செல்கையில், கண்ணுக்குப் புலப்படாத வாழ்க்கைச் சக்கரம்... இப்போது ஓடத்தில் நம் வண்டி ஏறிய பின்தான் புரிந்தது. விண்ணில் பறப்பவர் மண்ணில் இறங்க ஒரு நொடி நேரம்தான் ஆகும்... இதை உணர்ந்த தன்னடக்கம் என்னுள் பரவி மமதையை அடக்கும்.

இதையும் மீறி ஒரு கையாலாகாத கோபம்... இந்த வண்டி சமயத்தில் காலை வாரி விட்டதே என்று அந்த ஆத்திர வேளைகளில், ''இதுக்குத்தான் சொன்னேன், கடன் வாங்கியாவது புதுசா வாங்குங்கோன்னு... பழசை வாங்கியதால் தானே இப்படிக் கட்டிக் கொண்டு அழ வேண்டியிருக்கு.''

''புதுசு மட்டும் தகராறு பண்ணாதா என்ன? இதெல்லாம் ஜாதக ராசி...'' என்று அப்போதைக்கு சமாதானம் கூறுவார்.

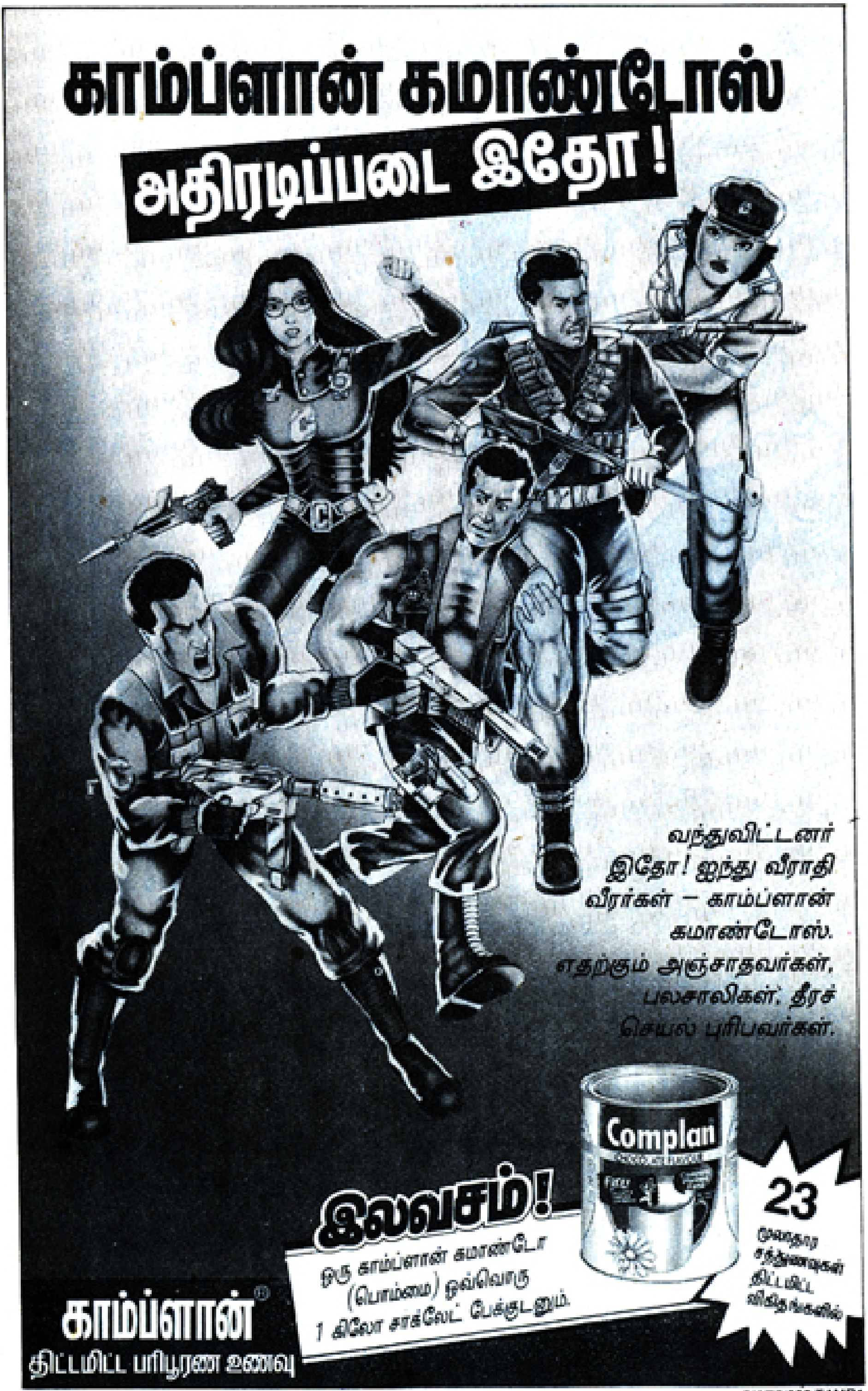
நிதானத்திற்குத் திரும்பியதும் நினைத்துப் பார்க்கையில் ''சீ, ஏன் கோபப் பட்டோம்'' என்று தோன்றும். மனிதர்களிடம், நம் உறவினர்களிடம் குறைகளில்லையா? அவற்றைத் தள்ளிக் கொண்டு வாழ்வதில்லையா? தூக்கியா போட்டு விடுகிறோம். அது போலத்தான் வண்டியும்... இதையும் குற்றம் குறையுடன் ஒப்புக் கொண்டு விட்டோம். ''தள்ளிக்'' கொண்டு வாழ பழகி விட்டோம்.

புல்லானாலும்...

குழந்தைகளுக்கோ, பெரியவர்களுக்கோ காயம் ஏற்பட்டால் தோட்டத்திலிருக்கும் அருகம்புல்லைப் பறித்து, சுத்தப்படுத்தி மையாக அரைத்துக் காயம் பட்ட இடத்தில் தடவவும். விரைவில் குணமாகும். அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை இது.

- சியாமளா ராஜகோபால்





காம்ப்ளான் கமாண்டோஸ்
அதிரடிப்படை இதோ!
வந்துவிட்டனர் இதோ! ஐந்து வீராதி வீரர்கள் – காம்ப்ளான் கமாண்டோஸ்.
எதற்கும் அஞ்சாதவர்கள், பலசாலிகள், தீரச் செயல் புரிபவர்கள்.
இலவசம்!
ஒரு காம்ப்ளான் கமாண்டோ (பொம்மை) ஒவ்வொரு 1 கிலோ சாக்லேட் பேக்குடனும்.
Complan
23
காம்ப்ளான்
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
GX/75/203 TAMR1

குழந்தைகள்...

சமீபத்தில் எங்கள் தெருவில் ஒரு பெண் காணாமல் போய் விட்டாள். தாய் தந்தை துடித்த துடிப்பும் இங்கும் அங்கும் ஓடிய பரிதவிப்பும் வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாது. வாய் விட்டு அரற்றக்கூடிய நிலை கூட கிடைக்கப் பெறாத அந்தத் தாயின் கண்களில் வருத்தமா கோபமா அவமானமா என்று விண்டு சொல்ல முடியவில்லை. சமூகத்துக்கு, வழி தவறிய பதின் வயதினர் (டீன் ஏஜ்) ஒரு நிச்சயமான ஆபத்து.

பதின் வயதினரின் பிரச்னை குறித்து அவர்களால் குடும்பத்துக்கு நேருகின்ற பிரச்னைகள் குறித்து எத்தனையோ படித்திருக்கிறோம். கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால் அவை தொடர்வதை ஒன்றும் தவிர்க்க முடிவதில்லை. தலைமுறை தலைமுறையாக பதின் வயதினர் பிரச்னைகள் தொடர்ந்து வருகின்றன.

பள்ளிப் படிப்பை விடுத்து ஊர் சுற்றுகிற பையன்களையும் வீட்டை விட்டு ஓடிப் போகிற பெண்களையும் நூற்றுக்குப் பத்து வீடுகளிலாவது பார்க்க நேர்கிறது. ஐந்து ஆறு பிள்ளைகள் உள்ள வீட்டில் ஒன்று மட்டும் கெட்டலைவதைப் பார்க்கிறோம்.

படிக்க வைத்துத் தன் காலில் தான் நிற்க முடிகிற தொழிலும் கிடைத்து வரன் தேடி நன்றாகக் கல்யாணம் செய்து கொடுக்கப்பட்ட பெண்களே சமயங்களில் கஷ்டப்பட்டுக் கண்ணைக் கசக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. இருபது வயதுக்குள் ஒரு பட்டம் இல்லாமல் ஒரு வேலையில்லாமல் ஒரு ஆடவனை (பெரும்பாலும் அவனுக்கும் வேலையிருக்காது) நம்பிப் போகும் பெண் குழந்தையைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல் எப்படி இருக்க முடியும்?



அதே போல நன்றாகப் படித்துச் சரியான வயதுக்குள் வேலை தேடி சிரத்தையாக முன்னுக்கு வரத் துடிக்கின்ற பையன்களுக்கே உத்யோகமும் நிலையான வாழ்க்கையும் குதிரைக் கொம்பு. நல்ல வயசை எல்லாம் வீண் செய்து காலம் கெட்ட காலத்தில் தகுதியும் இல்லாமல் வேலையும் வாழ்க்கையும் தேடப் போகிற ஆண் குழந்தைகளைப் பற்றி யோசிக்காமல் எப்படி இருக்க முடியும்?

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பெண் 14 வயதில் பள்ளியிலிருந்து நின்று விட்டாள். கெட்ட சக வாசங்களுக்கு அடிமையானாள். நல்ல காலமாக காதல் வியாதி ஒன்றுதான் நேரவில்லை. அவள் போக்குப் போலவே நடந்து கொண்டு அவளுடைய வயதான பெற்றோர் அவளை வயப்படுத்திக் கொண்டனர். அவள் படிக்க வேண்டும் என்று கேட்ட கோர்ஸில் சேர்ப்பது அவள் 'மாட்டேன்' என்று விட்டதைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பது என்கிற முறையில் விட்டுப் பிடித்தனர். எல்லாவற்றுக்கும் மேலே அவளை 'குத்திக்' காட்டி, 'நாசமா போனவள்' என நாமகரணம் சூட்டாமல் மற்றவர்களிடம் அவளைக் காட்டிக் கொடுக்காமல் அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை என்கிற மாதிரி நடந்ததோடு அவள்தான் தம்மைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்கிற மாதிரி அவளுக்குக் கடமையுணர்வை ஊட்டினர். அந்தப் பெண் இயல்பிலேயே புத்திசாலி என்பதாலும் பெற்றோர் மிக நல்ல அணுகுமுறை மேற்கொண்டதாலும் அபத்தங்களில்லாத ஆரோக்கியமான அக்கம் பக்கம் அமைந்ததாலும் ஒரு அழிவு தீர்மானமாகத் தவிர்க்கப் பட்டது.

இன்னொரு குடும்பத்தில் ஒரு 15 வயது பையன் பள்ளியிலிருந்து நின்று போனான்.

அவனைத் திருத்துகிறேன் பேர் வழி என்று அவனுடைய பெற்றோர் அவனை ஒரு சீர்திருத்தம் செய்கிறேன் எனச் சொன்ன மன்றத்தில் சேர்த்தனர். அவன் இப்படியும் இல்லாமல் அப்படியும் இல்லாமல் மூளையைக் கழட்டித் தனியே வைத்து விட்ட ஒரு பிரஜையாக ஒரு சுயநலக் கும்பலில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறான். தாய் தந்தை இன்னும் புலம்பியவாறே இருக்கின்றனர். சில சமயம் வேறு வழியில்லாமல் அவன் நிலையை உயர்த்திப் பேசித் தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

இதெல்லாம் பார்த்தபின் பதின் வயதினரின் பிரச்னைகளைக் கண்டுபிடித்து முளையில் கிள்ளி அவர்களுக்கு இதமாய் நடந்து கொள்வது பெற்றோரின் கடமை முக்கியமாக தாயின் கடமை என்று தோன்றுகிறது.

தாயால் தன் நெருக்கத்தை உபயோகித்துக் குழந்தைகளுக்கு என்ன செய்ய முடியும்? 'புகை பிடிக்கும் வழக்கம்' நிறுத்தும் முகாம்களில் கேட்கப்படும் முதல் பத்து கேள்விகளுக்குள் இதுவும் ஒன்று. 'உங்கள் மூதாதையர்' அல்லது தாய் தந்தை பற்றி நீங்கள் நினைத்துப் பெருமைப்படும் விஷயம் உண்டா? அது என்ன என்பதுதான் அந்தக் கேள்வி.

வீட்டுக்கு வீடு பெருமைப்பட வேண்டிய விஷயங்கள் எத்தனையோ இருக்கும்.

'வாஞ்சி நாதனை மறைத்து வைத்திருந்த தேசப்பற்றுமிக்க கிராமத்துப் பெண்மணி என் பாட்டி.'

'எங்கள் தாத்தாவை ஒருமுறை யாரோ பொய்ச் சாட்சி சொல்ல அழைத்த போது நிர்த்தாட்சண்யமாக முடியாது என்றாராம். பல ஆயிரம் நஷ்டத்துக்கும் பயப்படவில்லையாம்.'

'எங்கள் குடும்பத்தார் முன்நின்று கட்டிய கோயில்தான் அது.'

'எங்கள் தாத்தா ஜோசியம் சொன்னால் ஒரு சொல் தப்பாதாம். சரபோஜி மகாராஜாவின் பல்லக்கு வந்து அரண்மனைக்கு அழைத்துப் போகுமாம்.'

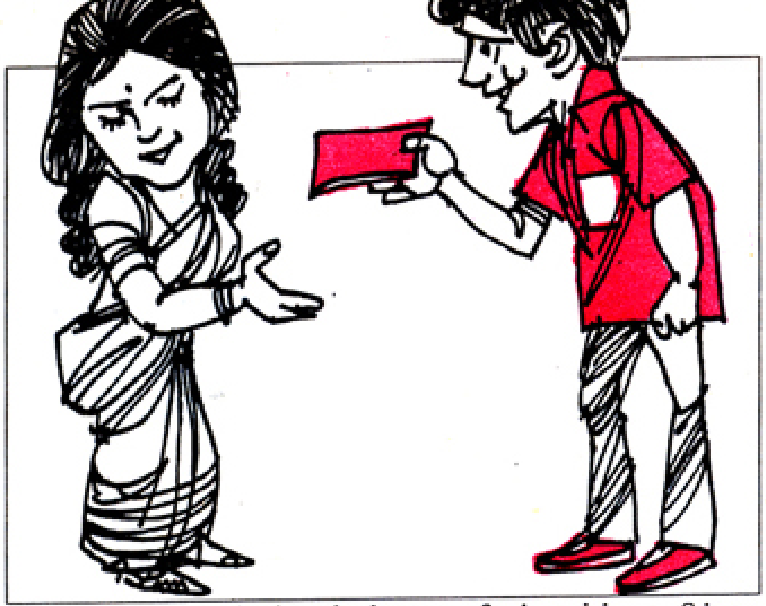
இந்த மாதிரி எத்தனையோ பெருமைகள் இருக்கும். வறுமையில் செம்மை, நல்ல Dress sense, பட்டவர்த்தமான பரிசுத்தம், பேச்சாற்றல், எழுத்தாற்றல், உழைப்பு இப்படி எவ்வளவு இல்லை?

யாருமே தங்கள் குடும்பத்தில் குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படி யாரும் எதுவும் செய்ததில்லை என்று சொன்னதில்லை. இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறதென்றால் பரம்பரைப் பெருமையைக் குழந்தைகள் மனதில் ஊறச் செய்தால் அவர்களின் வேர்கள் ஆழமாகவும் அகலமாகவும் தங்கள் குடும்ப மண்ணில் பரவுகின்றன. அவர்களை வேரோடு பிடுங்கிப் போடும் சக்தி ஒரு காதல் விவகாரத்துக்கோ ஒரு ட்ரக் வகைக்கோ இல்லாமல் போய் விடும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

பத்து வயதுக்கு மேல் பையனானாலும் பெண்ணானாலும் இடைவிடாமல் கதையடிக்கிற தன்மை வளரும். முக்கியமாக அவர்கள் பார்த்ததைக் கேட்டதைப் புரிந்து கொண்டதை அம்மாவிடம்தான் அளப்பார்கள். இப்படிப் பசங்கள் பேசுவதை அலட்சியம் செய்யாமல் கேட்டுக் கொண்டு தகுந்தபடி பதில் சொல்லி அவர்கள் போக்கைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த வயதில் தாய் அவர்களிடம் நெருக்கமாகப் பழகத் தவறினால் இறுதி வரை அவர்கள் தோழமையை இழக்க நேரிடும்.

முக்கியமாக இந்த வயதில் அவர்களுக்கு வாழ்க்கை வசதிகள் மீது மிகுந்த விருப்பம் ஏற்படும். வசதிகளை எந்த விலை கொடுத்தாவது அடைய வேண்டும் என்ற மயக்கம் ஏற்படும். நல்ல சிநேகிதத்தை ஆதரிக்கச் செய்து துர் சகவாசத்தை நிராகரிக்கச் செய்ய





வேண்டும். இதற்குத் தாய் செய்வதெல்லாம் ஒன்றுதான். குழந்தையின் நட்பைக் குடும்ப நட்பாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பையனின் சிநேகிதனை குடும்ப விசேஷங்களில் கூப்பிட்டு அவன் பின்னணியைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். நண்பன் வீட்டுக்கு ஒரு முறை போய் வரலாம். இந்த முறையில் துர் சகவாசமானால், தானாகவே கழன்று கொள்ளும். நம்மைச் சந்திக்க அதற்குச் சக்தியோ தைரியமோ இருக்காது. நம் குழந்தை காப்பாற்றப்படுவான்.

இன்னொரு முக்கியமான வேலை - நல்ல எழுத்தை அறிமுகப்படுத்தி வைப்பது. தினசரி செய்தித் தாளைப் படிக்கத் தூண்டுவது, தாய் மொழியிலும் ஆங்கிலத்திலும் நல்ல படைப்புகளைப் படித்துப் பாராட்டும் அறிவைத் தூண்டுவது, இவற்றால் மட்டுமே விளையும் பயிருக்கு வேர் வழி நீர் கிடைக்கும். இந்தப் பருவத்தில் தேசியப்பற்று மொழிப் பற்று தியாகத்தின் சிறப்பு போன்றவை மனதில் ஊறினால் character படியும். 20 வயதுக்கு மேல் முரண்பாடுகள் பற்றி அலசல்களையும் மாற்றுக் கருத்துக்களையும் படிக்கலாம். உதாரணமாக மகாத்மாவின் 'சத்திய சோதனை'யை பதின் வயதிலும் மகாத்மா பற்றிய, இந்திய சுதந்திரம், partition பற்றிய Freedom at Midnight நாவலை இருபது வயதுக்குப் பின்னாலும் படிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். (இன்னும் எளிய உதாரணம் - கம்பராமாயணம் முதலிலும் 'கம்பரச ஆராய்ச்சி' பிற்பாடும் படிக்கக் கொடுப்பது) வரிசை மாறினால் பலன் நேர்மாறாகும்.

மாற்றுக் கருத்துக்களை அறியும் வாய்ப்பு இளம் பருவத்தில் கிடைக்கக் கூடாது. ஓரளவு முற்றிய பின் முரண்பாடுகளைத் தெரிந்து கொண்டாலும் அடிப்படை ஆரோக்கிய உணர்வுகள் அழிக்கப்பட முடியாமல் போகும்.

பதின் வயதினரைப் படுத்தும் பிரச்னைகள் ஒன்றிரண்டல்ல. சமூகப் பொருளாதார சுகாதார விஞ்ஞான பௌதீக பிரச்னைகளோடு நெறிமுறை நீர்த்தலும் (Dilution of moral values) அவர்களைச் சூழ்ந்து கொள்கிறது. புராணகால கதாநாயகர்களைப் போல மேன்மையாக இல்லாவிடினும் பெற்றோர் குறைந்தபட்சம் Cheap ஆக குழந்தைகளுக்கு எதிரில் நடந்து கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். கடைக்காரன் தவறுதலாக ஒரு எக்ஸ்ட்ரா ஹார்லிக்ஸ் கொடுத்து விட்டதற்கு சந்தோஷப்படுவது, பஸ்ஸில் கடைசிவரை டிக்கெட் வாங்காமல் இறங்கி அகமகிழ்வது பிளாக்கில் பொருள் வாங்குவது, கூசாமல் பொய் சொல்வது போன்றவற்றைப் பெற்றோர் செய்யும் போது அதைக் கவனிக்காதது போலப் பதின் வயதினர் தென்பட்டாலும் அவர்கள் முழு கவனமும் செலுத்தி பெற்றோரை எடைபோடுகிறார்கள். அவர்கள் பார்வையில் பெற்றோர் படு பாதாளமாகி விடுகிறார்கள். இழிந்த பெற்றோருக்குத் தம்மை அதிகாரம் செய்யும் உரிமையைப் பதின் வயதினர் மறுத்து விடுகிறார்கள்.

பள்ளி செல்லும் பதின் வயதினருக்குக் காதல் கடிதப் பரிமாறல் ஒரு வியாதி. ஆண் பெண் இருசாராரையும் இது பாதிக்கும். இரக்கமில்லாத அக்கம் பக்கம் வாயால் வேகவைத்து அவர்களையும் அவர் தம் கல்வியையும் மொத்தமாகக் காவு கொடுத்து விடும். அறியாத பதின் வயதினரைக் குடும்பத்தினர் விரோதிகள் போலப் பாவித்துக்கூறு போட்டு அவர்கள் வருங்காலத்தை சைபராக்கி விடுவார்கள். இவையெல்லாவற்றையும் மீறி அவர்களுடைய மனம் இந்தக் கடிதப் பரிமாற்றலால் வெகுவாக அதிர்ந்து விடும். ஒருதலையாகக் கடிதங்கள் குறிப்பாகப் பெண் குழந்தைகளுக்கு வந்து கொண்டிருந்தால் அவர்கள் பெற்றோர் மற்றும் பள்ளியாசிரியரின் சந்தேகத்துக்கு ஆளாக நேரிடும். பச்சிளம் குழந்தைகளை நாம் வெறிபிடித்த காமாந்தகாரர்களாகக் கற்பனை செய்யக் கூடாது. அப்படி அவர்களை நடத்தினால் கொடிய அவமானத்துக்கு அவர்கள் உள்ளாவார்கள். சொல்லத் தெரியாத தவிப்பு, பரவசம், வெளியில் தெரிந்ததும் அவமானம்

இப்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு சாதாரண அரிசி தானியத்தைவிட மேலான உணவை கொடுங்கள்.

அ றி மு க ப் ப டு த் து கி றோ ம்



ஃபாரெக்ஸ்-ரைஸ் பால் அடங்கியது

சுவையும் ஊட்டச்சத்தும் கொண்டது.

சாதாரண அரிசி தானியத்தைக் கொடுத்து குழந்தையின் திட உணவைத் தொடங்கிடுவதைவிட ஃபாரெக்ஸ் – ரைஸ் அளியுங்கள்.

ஃபாரெக்ஸ் – ரைஸ் பாலின் ஊட்டமும், வைட்டமின்களும், தாதுப்பொருட்களும் கொண்டது. எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது.

தேவையான ஊட்டச்சத்தை சுவையான வழியில் உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்க ஒரே வழி. ஃபாரெக்ஸ் – ரைஸ் நீருடன் கலந்து அளித்தால் போதுமானது.

நான்கு மாதங்கள் முதல்

ஃபாரெக்ஸ்-ரைஸ் சுவையுடன் வளரும் வழி.



முக்கிய அறிவிப்பு: தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தைக்குச் சிறந்தது. நான்கு மாதங்கள் முதல், உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமின்றி, தானிய உணவையும் கொடுங்கள்.

Gx.646.92.Tm

இவற்றால் இந்தக் கடித விவகாரம் குழந்தைகளின் கல்விக்கு முற்றுப் புள்ளி தந்து விடும்.

இந்த விபத்தைத் தவிர்க்க குழந்தைகளுக்கு வடிகால் ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். பதின் வயதினர் தம் முக்கியத்துவம், தம் அழகு, தன் எழுத்துத் திறன், தம் ஹீரோ இமேஜ் இவற்றுக்கு அங்கீகாரம் தேடித்தான் Opposite sex நபருக்குக் கடிதம் எழுதுகின்றனர். உடல் வெறி பிடித்து அல்ல.

ஆண் பெண் பதின் வயதினரை 'டைரி' எழுதும் பழக்கத்துக்கு உட்படுத்த வேண்டும். தம் டைரியை இன்னொருவர் படிக்க மாட்டார் என்ற பத்திரமும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தம் இஷ்டம் போல தமக்கு நேர்ந்த எல்லாவற்றையும் நடந்தது நடந்தபடி எழுதி விடுவதால் அவர்களுடைய தப்பான மற்றும் நியாயமான உணர்வுகளுக்கு வடிகால் கிடைத்து விடும். வெளியே அவர்கள் அவமானப்படும் சூழ்நிலை தவிர்க்கப்படும். கூடியவரை அவர்களுடைய பிரைவஸியை அந்தரங்கத்தைப் புனிதமாக மதித்துக் காப்பாற்ற வேண்டும். அவர்களிடம் மாற்றத்தைக் குறிப்பாக உணர வேண்டுமேயன்றி, 'நீ என் பிரஜை. இது என் வீடு. என் இஷ்டம் இங்கு சட்டம்' என்ற ரீதியில் பெற்றோர் நடந்து கொண்டால் பதின்வயதினருக்குக் கசப்பும் வீட்டை விட்டு ஓடும் ஆவலும் மிகும்.

பள்ளி நேரத்தில் திரில்லுக்காக வெளியே ஓடும் பதின்வயதினர் உண்டு. அவர்களுக்கு எந்த நோக்கமும் இருக்காது. அவர்களை ஏதோ பரம்பரை கிரிமினல் போலப் பாவித்து தண்டனை தரக் கூடாது. அவர்களிடம் பேசக் கொடுத்தால் நிஜத்தை மட்டுமே சொல்லக்கூடிய வெறும் குழந்தைகள் அவர்கள். அவர்களைச் சந்தேகப்பட்டு முழுப் பொய்யர்களாக ஆக்குவது நாம்தான்.

பதின் வயது ஆரம்பங்களில் பிராக்ரஸ் ரிப்போர்ட்டைத் திருத்துவது ஒரு வியாதி. 'பெயில்' மார்க்கை 'பாஸ்' மார்க்காகத் திருத்துவது 2ம் ரேங்க் மார்க்கை முதல் ராங்க் மார்க்காகத் திருத்துவது தந்தை தாய் கையெழுத்தை ஃபோர்ஜரி செய்வது இதெல்லாம் சகஜம். இந்த நடத்தைக்குக் காரணம் பெற்றோர்தாம் என்பது தெரிந்த விஷயம். இந்தச் சம்பவம் நடந்து விட்டபின் என்ன செய்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம். பெற்றோரும் ஆசிரியரும் ஆயிரம் பயமுறுத்தி அவர்களை வழிப்படுத்துவதை விட இரண்டு நல்ல வார்த்தைகளால் 'பரீட்சை மார்க் மட்டுமே முன்னேற்றத்தைத் தீர்மானிப்பது அல்ல. ஒழுங்கும் நன்னடத்தையும் பரீட்சைத் தேர்ச்சியை விட மிக முக்கியம். உலகத்தில் எத்தனையோ மகான்களும் தலைவர்களும் பரீட்சையில் பாஸ் பண்ணவில்லை. மார்க் வாங்கவுமில்லை' என்று சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

ஆசிரியர்கள் தொண்ணூறு சதவீதம் சாதாரணர்கள்தாம். நம்மைப் போல அவர்களுக்கும் பொருளாதார குடும்பப் பிரச்னைகள். தம்மை அன்றாடம் மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் தம் பொது அறிவை 'அப்டுடேட்' செய்து கொள்ளவும் அவர்கள் அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. பதின் வயதினர் கூர்மையாகத் தம் ஆசிரியர்களைக் கவனிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய சொந்த விஷயங்களைக் கன அக்கறையாக தூண்டித் துருவி துப்பறிந்து கண்டுகொள்கிறார்கள். அறிவு நுட்பம் திறமை குறைந்த மற்றும் நடத்தை



தப்பிய ஆசிரியர்கள் பதின் வயதினருக்கு வழிகாட்டும் தகுதியை முற்றிலுமாக இழந்து விடுகிறார்கள். பதின் வயதினர் பெரும்பாலும் உடல்பூர்வமாக மிகவும் பலவீனமாயிருக்கிறார்கள். சத்து குறைந்த நவீன உற்பத்தி தானிய காய்கறி உணவுகளாலேயும் வீட்டில் தயாரிக்கப்படாத 'ரெடிமேட்' 'டின்டு' மற்றும் பேக்கரி உணவுகளாலேயும் வளர்க்கப்படுவதால் வலு இல்லாமல் தென்படுகிறார்கள்.

அந்த உணவையும் அவசரத்திலும் கவலை, குழப்பம், மனத்தாங்கல்கள் நிறைந்த சூழ்நிலையிலும் சாப்பிடும் காரணத்தால்

நில்சின் சூப்பர் வழங்கும் சூப்பர் வாய்ப்பு!

ரூ.1000 பரிசு !



நில்சின் சூப்பர் திரவ நீலம் அதி நவீன விஞ்ஞான முறையில் அபார வெண்மை அளிக்கும் அல்ட்ரா மெரைன் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஒரு முறை உபயோகித்தாலே இதர சொட்டு நீலங்களை விட மிகவும் மாறுபட்டது என்பது தெளிவாகப் புரியும்.

ரூ. 1000 பரிசு : நிறம், மணம், குணம் நீரில் கரையும் தன்மை, சிக்கனம் ஆகிய அம்சங்களில், மற்ற சொட்டு நீலங்களைவிட நில்சின் சூப்பர் எவ்வாறு சிறந்தது என்பதைக் கண்டு அறிந்து, சுருக்கமாக எழுதி அனுப்புங்கள்.

சிறந்த கருத்துக்கு ரூ. 1000 பரிசு உண்டு!

முந்துங்கள்!
கடைசி தேதி
31.7.92

நில்சின் சூப்பர்
திரவ நீலம்

மார்க்கெட்டிங்:
குந்தல் ஏஜென்சீஸ்
166, பிராட்வே சென்னை 600 108

ADCRAFT


Glamour
SHAMPOO
BLACK
CONDITIONER
கருமையான
கூந்தலுக்கு
அருமையான
ஷாம்பூ!
GLAMOUR

ADCRAFT

மனசிலும் வலுவின்றி இருக்கிறார்கள். பள்ளிப் பாடங்களை மனப்பாடம் செய்யவும் இயலாமல் சொந்தமாய் சிந்தித்து எழுதும் சக்தியும் இல்லாமல் தவிக்கிறார்கள். பாடத் திட்டங்களின் குழப்பங்களும் பதின் வயதினருக்குச் சவால். எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தரம் மிகவும் சராசரியாயிருக்கிறது. சி.பி.எஸ்.சி. தரம் தாங்க முடியாது பளுவாய் இருப்பதோடு ப்ளஸ் டூ லெவலில் உயர் கல்விக்கான பொது களத்தில் கோதாவில் இறங்கத் தேவையான அதிக மார்க்குடன் கிடைக்காத சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. இத்தனைக்கும் மத்தியில் அரசல் புரசலாக 'படித்து வந்தபின் நமக்கு வேலையோ தொழிலோ உத்தரவாதமில்லை' என்பதும் பதின் வயதினருக்குத் தெரியவந்து விடுகிறது.

பதின் வயதினரை விளையாட்டு வீரராக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு சுமாராய் இருந்தாலும் விளையாட்டு வீரராகி தாய்நாட்டுக்குப் புகழ் சேர்ப்பார்கள். விளையாட்டில் ஈடுபடும் பதின்வயதினருக்கு ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும் சோதனைகளை எளிதாய் சந்திக்கிற மனப்பக்குவமும் வரும். அவர்கள் விசித்திர உணர்வுகளுக்கு வடிகாலும் கிடைக்கும். இங்கு இன்னொன்று சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

பதின் வயதினரின் நண்பரை விமர்சித்தால் அவர்களால் பொறுக்கவே முடியாது. முதல் காரியமாக விமர்சித்தவரை நொறுக்க விரும்புவர். அது முடியாத பட்சத்தில் வன்மத்தை நிச்சயம் சேகரித்து வைத்துக் கொள்வர்.

'இத்தனூண்டு ஸ்கர்ட் போட்டுண்டு காலங் காலைல வந்துடறதே அந்தப் பெண்? அதோடு என்ன பேச்சு? என்ன சிரிப்பு?'

'அந்த பார்த்தசாரதியின் பிள்ளையா இன்று வந்தது? அப்பன் கன காரியக்காரன் ஆயிற்றே? என்ன வேண்டுமாம் பிள்ளைக்கு?'

'ஏண்டா, உன் ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாருக்கும் நீதானா புக்ஸ் ஸப்ளை? அவனுக்கெல்லாம் யாரும் வாங்கித் தர்றவா இல்லையா?'

இப்படியெல்லாம் மொட்டுக்களை நசுக்கக் கூடாது. தன்னலம் கருதாத இயல்பான நட்பு பதின்வயதினருடையது. நம்மைப் போல குறி வைத்து வளர்க்கப் பட்ட தல்ல. அவர்களுடைய ருசிகளை அவமதிக்கக் கூடாது.

'மெடோனா' 'மைக்கேல் ஜாக்ஸன்' போட்டு அவர்கள் அனுபவிக்கும் போது,

'கரெக்டா நான் விளக்கு பூஜை பண்ற போது அந்தக் கண்றாவிக் கத்தலைப் போட்டுத் தொலைக்கறே' என்று கத்தக் கூடாது.

நாமும் பழக்கமில்லாத பாப் மியூசிக்கை முயற்சி செய்து அனுபவித்துப் பார்க்கலாம். நம் அஷ்டபதிக்கு எந்த விதத்திலும் குறைந்ததில்லை அது. What shall I do with this broken heart? என்ற 'England Don'R வரி உருக்கமாயில்லையா?

வெளிப்பாடுதான் வித்தியாசம்.

நம்முடைய லிஸ்டங்களில் அவர்களுக்கு அவநம்பிக்கை வரும் நேரங்களிலும் பதின் வயதினர் துவண்டு போகிறார்கள்.

பரீட்சை ரிஸல்ட் கோல்மால், கேள்வி பேப்பர் லீக்கேஜ், தவறான வால்யுவேஷன் போன்ற விஷயங்கள் கேள்விப்பட்டு அவர்கள் கொதிக்கும் போது நாம் ஆசுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். 'தர்மமே வெல்லும்' என்று நம்பிக்கை தர வேண்டும்.

- மாலதி

நூறு வருடங்களுக்கு மேலாக ''கொக்கோ''வினால் பொருட்களைத் தயாரித்து, இந்திய மக்களுக்கு ''சாக்லேட்'' சுவையை அறிமுகப்படுத்திய 'காட்பரி' நிறுவனத்தார், இப்போது தங்களது தயாரிப்புகளில் ஒன்றான 'போர்ன்விடா'வுக்கு இன்னும் அதிக சக்தியைக் கூட்டி, அதாவது ஊட்டச்சத்துக்கான கார்போஹைட்ரேட், மினரல்ஸ், விட்டமின்ஸ், புரோட்டின் ஆகியவைகளை முன் எப்போதையும் விட அதிகப்படுத்தி, சுவையையும் கூட்டி ''போர்ன்விடா'' புது அவதாரமாக அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

புதியவை அறிமுகம்



சொல்ல விரும்புகிறோம்

மாத பலன் ஜோதிடர் கைதேர்ந்தவர்தான்!

★ சும்மா சொல்லக் கூடாது மங்கையர் மலரில் மாதப் பலன்கள் கணித்து வரும் ஜோதிடர் சமயோஜிதப் பலன்களைக் கூறுவதில் கைதேர்ந்தவர்தான். இம்மாத ராசி பலன்களில் கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கும் முயற்சியிலும் ஈடுபடலாம் என குறிப்பிட்டிருந்ததைத்தான் சொல்கி றேன்.

திருச்சி - 17, ராஜேஸ்வரி ராம்குமார்.

★ அருமையான கரு! அற்புதமான அக் கினி பீட கதையை குறுநாவலாக உரு வாக்கித் தந்த விமலா ரமணிக்குப் பாராட்டுக்கள்.

ஒவ்வொரு பக்கமும் கோலங்களைப் போட்டு இந்த மாத மங்கையர் மலரை அசத்தி விட்டீர்கள்!

திருநெல்வேலி - 11, ஜி. சூர்யா.

★ அதென்ன... கழுத்தாய பிரச்னை கள்...? என்ற கேள்வியுடன் மலரைத் திறந்து கட்டுரையை நான் படித்து முடித்த போது... ஒவ்வொருவரும் படிக்க வேண்டிய கண்ணா(ய)ன கட்டு ரை என்பதை உணர்ந்தேன். வெளியிட்ட மைக்கு நன்றி...!

கடலூர் - 1, அனில்ப்ரியா.

★ பெண் சுதந்திரம், பெண்களின் பரி தாப நிலை, சமூக நிலை என்றெல்லாம் தன் கடிதத்தில் மிக விரிவாக எடுத்து எழுதிய எழுத்தாளர் வ. சா. நாகராஜன் கருத்துக்களுக்கும் முழுச் சுதந்திரம் அளித் துப் பிரசுரித்த மங்கையர் மலர் ஆசிரியருக்கு நன்றி. தமிழ்ச் சிறுகதை உலகில் புதியதோர் சுவாரஸ்யம்!

சென்னை - 14, ஜயாறு எஸ். வாசுதேவன்.

★ 'மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம்' என்ற கட்டுரை ப்ளஸ் டூ படித்து முடித்த மாணவர்களுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம்!

சிதம்பரம், த. கு. பா. பட்டு துரை.

★ பத்து நாட்களில் முகத்தைப் பள பளப்பாக்க முடியுமா? என்ற தலைப் பில் "கீதா" தொகுத்து அளித்திருந்த, அழகுக் குறிப்புகள் எல்லோராலும் எளி தில் பின்பற்றும் வகையில் இருந்தது.

கோயமுத்தூர் - 12, வி. கலைச்செல்வி.

★ 'காரடையான் நோன்பு' கதை வாழ் வின் ஒரு புதுக் கோணத்தை நமக்கு உணர்த்துகின்றது. ஆண்களின் குணத்தை யும் புலப்படுத்துகின்றது. நம் விரதம் எல்லாம் இதன் அடிப்படையில் எழுந் ததுதானோ என எண்ணத் தோன்றுகின் றது. கதையின் கடைசி நான்கு வரிகள் மிகவும் யோசனைக்குரியதாக விளங்கு கின்றது.

தஞ்சாவூர், வைஷ்ணவி.

★ 'மனிதாபிமானம் தேவை, கூடவே கொஞ்சம் எச்சரிக்கையும்' கட்டுரை அரு மை. புதிதாக வேலைக்காரர்களை நிய மிக்க விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் படிக்க வேண்டிய பயனுள்ள பகுதி.

ரெட்டியார்பாளையம், தமிழ் இளமதி.

★ காரைக்காலில் துவங்கி, கோயம்புத் தூர் வரை புனிதப் பயணம் ஒன்றினை மேற்கொண்டு பல்வேறுபட்ட மகளிர் சங்கங்களைச் சந்தித்து, சம்பந்தப்பட்ட மகளிர் சங்க சகோதரிகளின் எண்ண அலைகளை, 'சகோதரிகளைக் காண ஒரு சுற்றுப் பயணம்' என்ற தலைப்பில், சுவைபடத் தொகுத்து ஒரு மாறுபட்ட இலக்கிய விருந்து படைத்திருந்த மஞ் சுளா ரமேஷிற்கு நன்றிகள் பல. தொட ரட்டும் அவரின் புனிதப் பயணம்.

தோட்டக்குறிச்சி, இரா. வளையாபதி.

★ ஸ்பாண்டிலிடிஸ் இப்பொழு தெல்லாம் இளம் வயதினரையும் பாதிக் கிறது என்பதைப் படித்த இரு தினங்க ளுக்குள் ளேயே, டீன் ஏஜ் பருவத்தி லேயே தன் செஸ் திறமையால் உலக நாடுகளின் கவனத்தைக் கவர்ந்து, இந்தி யாவின் இரண்டாவது கிராண்ட் மாஸ டர் என்ற பட்டத்தையும் பெற்ற மேற்கு வங்கத்தின் சூரியா பருவா இவ் வயதி லேயே அப்பாதிப்புக்குள்ளாகி, பல முக் கிய மேட்ச்களில் கலந்து கொள்ள முடி யாமல் போய் விட்டது என்பதைப் படிக்க நேர்ந்தது.

அதிக நேரம் டீ. வி. பார்ப்பதைத் தவிர்க்கலாம். ஆனால் தொழில் முறை யில் (உதாரணமாக கம்ப்யூட்டர், டெலி ஃபோன் ஆபரேட்டர்கள், கவுண்ட்டர் கிளார்க்குகள், டைப்பிஸ்டுகள்) ஏழெட்டு மணி நேரங்கள் கழுத்தை ஒரே நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டியவர் கள் அதைத் தவிர்க்க முடியாதே! அன் றாடம் (மிகுதி நேரத்தில்) அவர்கள் மாற்றாக மேற்கொள்ளக்கூடிய அசைவு அல்லது யோகப் பயிற்சிகளை அத் துறை நிபுணர்கள் விளக்கினால், சம்பந் தப்பட்டவர்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்!

சிட்லபாக்கம், அ. சண்முகசுந்தரம்.

ஆபாசம் புகுந்து விட்டதே!

ஒரு (கவலை) உரையாடல்!

விமலா ரமணி :

"இப்போதெல்லாம் பத்திரிகைகளிலும், திரைப்படங்களிலும் ஆபாசக் கதைகள், ஜோக்குகள் அதிகமாகி விட்டன. ஒரு எழுத்தாளர் என்ற முறையில் இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

சில எழுத்தாளர்கள் சொல்வார்கள், 'நான் அந்தந்தப் பத்திரிகைக்குத் தகுந்த மாதிரி எழுதுகிறேன்' என்று. இது சரியான வாதமல்ல. என்னுடைய எழுத்து என்றால் அது எந்தப் பத்திரிகையில் வந்தாலும் அது விமலா ரமணியின் எழுத்தாகத் தான் இருக்க வேண்டும். நான் அப்படித்தான் எழுதுகிறேன். என்னுடைய தரத்தை நான் எந்தக் காரணத்திற்காகவும் குறைத்துக் கொள்வதில்லை.

அதனால் நான் ஒன்றும் குறைந்து போய் விடவில்லையே! என்னுடைய எழுத்துக்களைப் பாராட்டி ரசிகர்கள் எழுதும் கடிதங்களும், தேடி வரும் பாராட்டுக்களும், பரிசுகளும் வந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

எழுத்தாளன் எப்போதும் தரம் குறைந்து போய் விடக் கூடாது. அது எந்தக் காரணத்துக்காகவும். இதுதான் என் கருத்து..."

கோகிலா சுப்பையன் :

"பெண்களைக் கேவலமாகவும், ஆபாசமாகவும், கணவனை அடிமையாக நடத்துவதைப் போலவும் உள்ள படங்களையோ, துணுக்குகளையோ, ஜோக்குகளையோ எழுதுவதையும், திரைப்படங்களிலும், டீ.வி., விளம்பரங்களிலும் காட்டப்படுவதையும் நாங்கள் வன்மையாகக் கண்டிக்கிறோம்.


● அம்சலட்சுமி


● விமலா ரமணி

என்னைப் பொறுத்தவரையில் நான் அநேகமாக தமிழில் வரும் எல்லா புத்தகங்களையும் படிக்கிறேன். சினிமா பத்திரிகையை விடுங்கள். வார இதழ்களிலேயே கூட கவர்ச்சிகரமாக நடிக, நடிகையர் போஸ் கொடுத்த புகைப்படங்களைப் போடுகிறார்கள். அவற்றைத் தள்ளி விட்டுத் தரமான செய்திகள், கதை கள் எங்கு இருக்கும் எனத் தேடிக் கொண்டு போகிறோம்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் நாம் திரைப்படத்தில் வரும் ஆபாசத்தைத் தவிர்க்க முடியவில்லை. ஆனால் அப்படிப்பட்ட சினிமாக்களையே பார்க்காமல் நம்மால் முடிந்த அளவுக்கு அதைத் தவிர்த்து விடலாமே!

சமீபத்தில் வாரப் பத்திரிகை ஜோக் ஒன்று சர்ச்சைக்குள்ளானது எல்லோருக்கும் தெரியும். முது பெரும் ஆசிரியர்களே இப்படிச் செய்தால் எப்படி? என்று வருத்தப்பட வேண்டியதாகத்தான் உள்ளது."


● பிரபாவதி தங்கவேல்


● கோகிலா சுப்பையன்





✱ லக்ஷ்மி ✱ வீணா

அம்சலட்சுமி :

''ஓர் ஆணை வர்ணிக்கும் போது அவனது திறமைகள், செய்யும் வேலைகள் இவற்றை வைத்து வர்ணிக்கும் எழுத்தாளர்கள் பெண்ணை வர்ணிக்கும் போது மட்டும் அந்தப் பெண் பார்க்க எப்படி இருக்கின்றாள், எப்படி உடுத்துகிறாள் என்று விவரிக்கிறார்கள். அந்தப் பெண்ணின் உருவம் நம் மனதில் பிஸிகல்லாக ஏற்படுத்தும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றியே வர்ணிக்கிறார்கள். இந்த நிலை மாறி அந்தப் பெண்ணின் ஆசைகள், திறமைகள் முதலிய வற்றைப் பேசும் காலம் எப்போது வரும்? அவளை ஒரு முழு மனுஷியாக மன உறுதி யுள்ள பாத்திரமாக சித்தரிக்க வேண்டும்.

காதலை கதைகளில் சித்தரிக்கும் போது பருவ ஈர்ப்புக் காதலென்று சித்தி ரிக்காதீர்கள். காதல் புனிதமானதென்றால் அதனை அதன் கஷ்டநஷ்டங்களுடன் ஆழத் துடன் சித்தரிக்கவும்.

நம்முடையதைப் போன்ற சமூக வாழ்க்கையில் காதல் வெற்றி பெறுவது மிகவும் கடினம். ஜாதிகள், மதங்கள், மொழிகளின் வேறுபாட்டின் காரணமாக வும் நமது ஆண்களின் கோழைத்தனத்தின் காரணமாகவும் பெண்களே கண்டதும் காதல் என்று நினைத்து ஏமாறாதீர்கள் என்றுதான் கூறுவேன்.

பிரபாவதி தங்கவேலு :

காதல் ஆணின் வாழ்க்கையை எந்த விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை களங்கப் படுத்துவதில்லை. காதலில் விழுந்த ஆண் பெற்றோரை எதிர்த்து நிற்க முடியாமலோ பிற பணம் முதலிய காரணங்களுக்காகவோ காதலித்த பெண்ணைப் புறக்கணித்து விட்டு வேறு பெண்ணை மணந்து முன்ன வளை மறந்து பெரும்பாலும் மகிழ்ச்சியுட னேயே வாழ்கிறான். அவன் கூறும் கார ணம் பெற்றோராக இருப்பினும் உண்மை யான காரணம் இந்த மாற்றத்திற்கு அவனது மனமும் சம்மதிக்கின்றது. வாழ்க்கை என்று வரும்பொழுது ஒரு ஆணுக்குப் பணம், அந்தஸ்து, ஜாதி ஜனத்தின் முன் ஏற்படும் கவுரவம் முக்கியமாகப் போகிறது. இவற் றின் எல்லாவற்றின் பின்னும் பெண் என்ற மனைவியும் கிடைத்து விடுகிறாள். காதல் என்பது ஒரு இனிய அனுபவமாக அவன் மறந்து விடுகிறான். ஆனால் காதலித்த பெண் முழுமையாக வாழ்வை இழந்து விடுகிறாள்.

பெண்களை வளர்க்கும் பொழுது முதலில் தன் சுயகாலில் நிற்கும் திறமை யுடன் வளர்க்க வேண்டும்.

கதைகளில் மேற்கூறியவை யாவும் சித்தரிக்கப்பட வேண்டும். பெண்மை என் பதை மென்மை என்று சித்தரிப்பதை விட்டு வலிமை என்று இனிமேல் சித்தரிக்க வேண்டும்.

நாம் கற்பைப் பற்றி எழுதுமளவிற்கு மற்ற குணநலன்களைப் பற்றி எழுதுவ தில்லை. கடினமான உழைப்பை, நேர்மை, வீரம், திறமை, விடா முயற்சி என்று இவற் றைப் பற்றி எழுத வேண்டும். செக்ஸை பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துக் காட்டும் பத்திரிகைகள் மற்ற பிற நல்ல விஷயங் களையும் குணங்களையும் இருட்டடிப்பு செய்து விடுகின்றன.

<u>கலைத் துறையில் பெண்கள்</u>

<u>அவமானப்படுத்தப்படுகிறார்களா?</u>

லக்ஷ்மி ராமச்சந்திரன் :

யாரால் யார் அவமானப்படுகிறார்கள் என்பதுதான் பிரச்னை. கலை உலகில் பெண்களின் சம்மதம் ஓரளவிற்காவது இருந்தால்தானே அவர்களை அவமானப் படுத்தும் சந்தர்ப்பம் வரும். ஒரு பெண் ணை மனதில் உறுதி இல்லாதவளாக, தரம் கெட்டவளாக சித்தரிக்கும் பொழுது அந்த நடிகையின் ஒத்துழைப்பு இல்லையெனில் அதை எவ்வாறு படமாக்க முடியும்? வயிற் றுப் பிழைப்புக்காக என்று பேசுவது இரண் டாம்தர வாதமாகும். நன்றாகச் சம்பாதித் துப் பிழைத்து விட்ட நடிகைகள் கூட ஆடை குறைத்து ஆபாசமாக கூத்தடிக்கும் பொழுது அவமானப்படுத்துவது என்ப தற்கே இடமில்லை. விருப்பத்துடன் அவ மானப்படுகிறார்கள். மேலும் சொன்னால் இதை அவமானமென்றே அவர்கள் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் இது பணம் சம்பாதிக் கும் விஷயம்.

ஆனால் அதே கலை உலகில் பெண்க ளுக்கு நல்ல செய்திகளும் சொல்லத்தான் படுகின்றன. ஆனால் தற்காலப் பெண்கள் நெல்லிலிருந்து அரிசி எடுக்காமல் உமியை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு கெடுவதுதான் வருத்தம். ஆடைக்குறைப்பு கவனத்தை ஈர்த்து அதைக் காப்பியடிக்கத் தோன்று கிறதே தவிர, அதே நாகரீகப் பெண் படும் பாட்டைப் பாடமாக எடுத்துக் கொள்ளத் தோன்றுவதில்லை.

'பிரெட்'டில் இத்தனை வகைகளா?

தினம் தினம் பிரெட் டோஸ்ட்தானா என்று உங்கள் குழந்தைகள் முகம் சுளிக்கிறார்களா? ஒரு பிரெட்டை வைத்துக் கொண்டு ஸ்வீட் கார வகைகளைச் செய்து ஜமாய்த்து விடலாம்.

இங்கே சொல்லப்பட்டு இருக்கும் வகைகளோடு உங்கள் கற்பனையையும், கைத் திறமையையும் சேர்த்துக் கொண்டால் இன்னும் எத்தனையோ வகைகளைச் செய்யலாம்!

பிரெட் பாஸந்தி :

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் - 4 ஸ்லைஸ்,
பால் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - உங்கள் சுவைக்கேற்றாற் போல்,
சாரைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு - சிறிது,
கோவா - 50 கிராம்,
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

முதலில் பிரெட்டைச் சிறிய சிறிய சதுரங்களாக வெட்டி எண்ணெயில் நன்கு



பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். ப்ரௌன் நிறத்தில் கரகரவென்று இருக்க வேண்டும். பாலை நன்கு காய்ச்சி கோவா, சர்க்கரை சேர்த்து சாரைப் பருப்பு, சிறிது சிறிதாகக் கிள்ளிய முந்திரிப் பருப்பு, கோவா அனைத்தையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கி விடவும். பரிமாறும் நேரத்திற்கு பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு முன்பு, பொரித்துக் கரகரவென்றிருக்கும் பிரெட் துண்டங்களைப் பாலி விட்டு நன்கு கலக்கவும். சிறிய கப்களில் இரண்டு ப்ரெட் துண்டங்களுடன் பாலை விட்டுப் பரிமாறவும்.

கோகனெட் பிரெட் :

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் - ஒரு பாக்கெட்,

> ★ இரவு வேப்பம் பூவை மோரில் ஊற வைத்து மறுநாள் அதை எடுத்து நெய்யில் வதக்கிச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட, சுவையாக இருக்கும்.
>
> – ஜி. இந்திரா



தேங்காய் - ஒன்று,
சர்க்கரை - தேங்காய்த் துருவல் அளவிற்கு,
கோவா - 50 கிராம்,
பால் - ½ டம்ளர்,
நெய் - சிறிது.

செய்முறை :

ப்ரெட்டில் ஓரங்களை எடுத்து விட்டுச் சிறிது சர்க்கரை கலந்த பால் தெளித்து நன்கு பிசைந்து வைக்கவும். கட்லெட் மாவு தயாரிக்கும் பதத்தில் இருக்க வேண்டும். பிறகு அடுப்பில் வாணலியை இட்டு தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, கோவா, மீதியுள்ள பால், நெய் விட்டு நன்கு கிளறி பூரணம் பக்குவத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பிரெட் மாவை கொழுக்கட்டை போலச் செய்து நடுவில் பூரணம் வைத்து மூடி லேசாகத் தட்டி தோசைக் கல்லில் வைக்கவும். சுற்றிலும் நெய் (அ) எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். எடுத்து வைத்த பிறகு மேலே கலர் கொப்பரைத் துருவலைத் தூவினால் அழகாக இருக்கும்.

(இதையே உருளைக் கிழங்கு முதலான காய்கறிகளை வைத்து மசாலா பொரியல் செய்து பூரணமாக உபயோகித்து பொடேடோ பிரெட்டும் செய்யலாம்).

வெஜிடபிள் பிரெட் :

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் - 1 பாக்கெட் (சிறிய, சிறிய துண்டுகளாகச் செய்து கொள்ளவும்),
தக்காளி, வெங்காயம், காரெட், குடைமிளகாய் - வகைக்கு இரண்டு. (விரும்பிய காய்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்),
எண்ணெய் - 6 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - தாளிக்க,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது.

செய்முறை :

அடுப்பில் வாணலியை இட்டு எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம் பருப்புப் போட்டு, வெடித்ததும் நறுக்கிய வெங்காயம், குடைமிளகாய், துருவிய காரெட் இவற்றைப் போட்டு வதக்கியதும் பிரெட் துண்டங்களைப் போட்டு, சிறிதே மஞ்சள் பொடி, உப்புப் போட்டு ரோஸ்ட்டாக ஆக்கவும். பிறகு தக்காளியையும் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். இறக்கி ஆற வைக்கவும்.

பிரெட் பீஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் - ½ பாக்கெட்,
கசகசா - சிறிது,
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

பிரெட் ஸ்லைஸ்களை நீளவாட்டத்தில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதன் மேல் கசகசா அல்லது வெள்ளை எள்ளைத் தூவி பொரித்தெடுக்கவும். இது சாஸுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

செய்து சுவைப்பவர்கள் : குஸும் பகவான்தாஸ், ராஜகுமாரி ஜெயப் பிரகாஷ், கவிதா ஆனந்த பிரகாஷ்.

வாழ முடியும் என்ற தைரியம் வேண்டும்

'**ப**ளிச்'சென்ற கண்கள், லேசாக அலங்கரித்துக் கொண்ட முகம், உயரத்தைக் குறைத்துக் காட்டவென அணிந்து கொண்ட 'தொளதொள' டிரெஸ். புகைப்படங்களில் பார்த்ததை விட நேரில் இன்னும் அழகான தோற்றம். வாணி கணபதி!

இவர் வாழ்வின் ஏற்ற இறக்கங்கள், சோகங்கள் எல்லாம் இவரோடு அந்தரங்கமாகப் போக முடியாதபடி பிரபலமானவரை மணந்து பின்னர் முறிந்து போன வாழ்க்கை. இந்திய - ஜப்பான் நட்புறவின் 40-வது ஆண்டு நிறைவு விழாவை முன்னிட்டு வாணி விரைவில் ஜப்பான் போக இருக்கிறார். ஆறு நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளை நடத்த இருக்கிறார். அதைப் பற்றிப் பேசப் போனாலும், இந்தத் தைரியமான பெண்மணியின் முடிந்து போன வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பேசாமல் இருக்க முடியவில்லை.

நம்முடைய நாட்டில் பெண்களையெல்லாம், 'திருமணந்தான் வாழ்க்கை இலட்சியம்' என்று வளர்க்கிறோம். அது ஏமாற்றத்திற்குள்ளாகும் போது தங்கள் வாழ்வை முடித்துக் கொள்கிறார்கள். அப்படி இல்லையென்றால் ஒரே விரக்தி, வேதனை எனக் கூட்டுக்குள் முடங்கி விடுகிறார்கள். பெண்ணுக்குத் திருமணம் வாழ்வில் ஒரு அம்சம். ஆனால் அவளுடைய திறமைகளை நிரூபிப்பதே வாழ்வு. அதுதான் வாழ்வில் முழுமை அடையும் திருப்தியைத் தருவது என எத்தனை பேர் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்? இதோ வாணி எடுத்துக் கொண்டுள்ளாரே!

''இப்போ என்ன பண்ணிக்கிட்டு இருக்கீங்க?''

''நடனப் பயிற்சியில் என்னை முழுமையா ஈடுபடுத்திக்கிட்டு இருக்கிறேன். நிறைய நாட்டிய நிகழ்ச்சிகள் பண்றேன். இந்தியா



வில் பல முக்கிய நகரங்கள்ல நடக்கறது. அடுத்த மாதம் அரசாங்க அழைப்பை ஏற்று ஜப்பானுக்குப் போறதாயிருக்கேன். விரைவில் ஒரு டான்ஸ் ஸ்கூல் ஆரம்பிக்கணும்னு லட்சியம். அதுக்குப் பேர் கூட வச்சாச்சு. 'சஞ்சாரி!' அநேகமாக ஜூலை முதல் வகுப்புக்கள் ஆரம்பித்துவிடும்!''

''இப்படியே நாட்டியத்திலேயே இருந்துடலாம்னு இருக்கீங்களா? வேறு ஏதாவது சாதனை செய்யணும்னு நினைக்கறீங்களா? நீங்க 'மேல்நாட்டு மருமகள்' சினிமாவோட நடிக்கறதை நிறுத்திட்டீங்களே. திரும்பவும் சினிமாவில் நடிக்கலாமே!''

''இல்லை. எனக்கு இன்ட்ரெஸ்ட் இல்லை. முதல்லேயே சினிமாவில் நடிக்கணும்னு ஆசை இல்லை. அந்தப் படம் மட்டும் பண்ணேன். அப்புறம் கமலஹாசனோட ஏற்பட்ட நட்பு திருமணமா முடிஞ்சுட்ட பிறகு வேண்டாம்னு விட்டுட்டேன். அந்த வாழ்க்கை ஒரு கனவா முடிந்த பிறகு நிறைய வேலைகளுக்குக் கேட்டாங்க. 'ஒபராய்' ஹோட்டல்லயெல்லாம் நல்ல ஜாப் கிடைச்சது.

எனக்கு மொதல்லேயிருந்தே நாட்டியம்தான் இன்ட்ரஸ்ட். நடுவுல திருமண லைஃப்லே ரொம்ப குறைச்சுட்டேன். இப்போ அதிலே கவனம் செலுத்தி நாட்டியத்துலேயே என்னுடைய வாழ்க்கையைப் பிணைக்கணும்னு முடிவு பண்ணிட்டேன்...''

''ஸாரி, உங்க வாழ்க்கையைப் பத்திப் பேசாம இருக்க முடியலை. பத்திரிகைகளிலும் அடிக்கடி அடிபட்டுக்கிட்டுத்தான் இருக்கு. நீங்கள் குமுதத்தில் எழுதினது தவிர வேறு எதுவும் பேசினதில்லை. ஆனா நீங்க அவ்வளவு விரும்பி மணந்து கொண்ட வாழ்க்கை முறிஞ்சு போனதுக்கப்புறமா எப்படி உங்களால சமாளிக்க முடிஞ்சுது!''

வாணி சிரிக்கிறார். ''அந்த நாட்களை நினைக்கறப்ப இப்பக் கூட மனசுக்குள்ள வருத்தம் ஏற்படத்தான் செய்யறது. எனக்கு பாங்க் அகௌண்ட் ஆபரேட் பண்ணக் கூடத் தெரியாது. ரொம்ப கணவரைச் சார்ந்து இருந்துட்டேன். யெஸ், கமல் நிறைய பேட்டி கொடுத்தார். பாதிக்கப்பட்டவ நான். ஆனால் அவருக்கு ஒரே கோபம். நிறைய இதைப் பத்திப் பேசியாச்சு. குழந்தை இல்லைங்கறது குற்றச்சாட்டு. ஆனா வேண்டாம்னு சொன்னதால வீட்டுக்குக் கூடத் தெரியாம அபார்ஷன் பண்ணிண்டு வந்தது அவருக்கு நல்லாவே தெரியும். இன்னும் கூட அவருக்கு என் மேல் கோபம் குறையலை.

பட், என்னைப் பொறுத்தவரை எங்களுடைய திருமண வாழ்க்கை முடிஞ்சப்புறம் நான் என்ன பண்ணப் போறேன்னு ரொம்ப யோசிச்சேன். தனியா இருக்க முடியுமாங்கற பயத்துலேயே கூட திருமண முறிவைக் கொஞ்ச நாளைக்குத் தள்ளிப் போட்டேன். ஆனா அப்பவே அவரோட நான் வாழலை, தனியாத்தான் இருக்கேங்கறதை உணர ஆரம்பிச்ச பிறகுதான் இந்த முடிவுக்கு வந்தேன்.

என்னோட அம்மா, அப்பா உன் முடிவு எதுவாக இருந்தாலும் எங்களோட சப்போர்ட் உனக்கு உண்டு அப்படீன்னு சொல்லிட்டாங்க. அதே மாதிரி சாருஹாசன் அண்ணா வீட்லேயும் எனக்கு ஆதரவாத்தான் இருந்தாங்க. நானே முடிவெடுத்தேன். ரெண்டு வருஷம் தனியா வாழறது எப்படின்னு கத்துக்கிட்டேன். பம்பாய் அம்மா வீடு. மெட்ராஸ் நான் வாழ்ந்த ஊர். ரெண்டுதுல எந்த ஊர்ல இருந்தாலும் கஷ்டமா இருக்கும். அதனாலதான் ரெண்டுக்கும் நடுவுல, ரெண்டு ஊருக்கும்



போகக் கூடிய வகையில பெங்களூரைத் தேர்ந்தெடுத்து 'செட்டில்' ஆனேன்....''

''இன்றைய சூழலில் பெண்களால் தனியா வாழ முடியும்னு நினைக்கறீங்களா? தனியா வாழற பெண்ணை எப்பவுமே சமூகம் உத்துப் பார்த்துக்கிட்டுத்தானே இருக்கு? நின்னா குத்தம், சிரிச்சா குத்தம்னு ஆயிடறதே...?''

''நிச்சயமா ஒரு பெண்ணால் தனியாக வாழ முடியும். பெண்களை வீக்கர் செக்ஸ்னு சொல்றாங்களே உண்மையில் பெண்கள்தான் பலம் அதிகம் உள்ளவர்கள். உதாரணமா பாருங்க. வயதானப்புறம் ஒரு பெண் கணவனை இழந்து விட்டால் அவளால் தைரியமா வாழ முடியுது. ஆனால் ஐம்பது வயது கணவன் தன் மனைவியை இழக்கட்டும். அப்படியே கருங்கிப் போய் விடுவார். ஆண்கள் பெண்களின் துணையை இழந்து வாழ

4

முடியறதில்லை. வயதான காலத்திலேயே ஒரு பெண்ணால் தைரியமாக வாழ முடியும் போது நடு வயசிலேயோ, இள வயசிலேயோ ஏன் வாழ முடியாது?

பட், அவளுக்கு வாழ்க்கையில் தைரியம் வேணும். என் கைதான் எனக்கு உதவிங்கற தன்னம்பிக்கை இருக்கணும். நான் இப்போ இருக்கற குடும்ப அமைப்பு சிதறி நடுவீதிக்கு வர வேண்டியிருக்கும் என்ற நிலை வந்தாலும், என்னால சுயமாக ஐந்து ரூபாய் சம்பாதித்து என்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்ற தைரியம் வேணும். அதற்கு ஒவ்வொரு பெண்ணும் அடிப்படைக் கல்வியைப் படித்து விடணும். பெரிசா எம்.பி.ஏ. படிக்கணும்னு சொல்லலை. பிளஸ் டூவாவது முடிக்கட்டாள்னா அவளால் எங்கேயும் பிழைத்துக் கொள்ள முடியும்!''

''ஆனா பெண் ஆணைத்தான் சார்ந்திருக்கான்னு நம்ப பேர்களே நிரூபிக்கறதா? நீங்களும் வாணி கமலஹாசனை விட்டுட்டு, இப்போ அப்பா பேரோட வாணி கணபதின்னுதானே போட்டுக்கிட்டு இருக்கீங்க?''

சிரிக்கிறார். ''இது ஒரு சௌகர்யமா இருந்தது. அவ்வளவுதான். வாணிங்கறது ரொம்ப சின்ன பேரு. அது தவிர வாணின்னா நிறைய பேர் இருக்காங்க. நான் வாணி பேசறேன்னா, எந்த வாணி? வாணி ஜெயராமான்னு கேக்கறாங்க. வாணி கணபதிங்கற போது இவதான்னு ஃபிக்ஸ் ஆறது. அந்தச் சௌகர்யத்துக்குத் தான் போடறதே தவிர இது சார்ந்திருக்கற பிரச்னையைக் காண்பிக்கலை...''

''ஒரு தடவை முடிந்து போன வாழ்க்கை மறுபடியும் புதுப்பிக்கப்படறதைப் பற்றி நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க? எனக்குத் தெரிஞ்ச மறுமணம் செய்து கொண்டவர்கள் வாழ்க்கை முதல் வாழ்க்கையை விட இன்னும் மோசமாகிப் போகிறதே...''

''இல்லை. நான் பார்த்த அனுபவங்கள் வேற மாதிரி இருக்கு.

மறுமணம் செய்து கொள்ள நினைக்கும் பெண்கள் தேர்ந்தெடுப்பதில் ரொம்ப ஜாக்கிரதையா இருக்காங்க. தவறு நேர்ந்து விடாத வாழ்க்கை வாழணும்னு நினைக்கிறாங்க. நான் பார்த்த வரைக்கும் ரொம்ப சந்தோஷமாத்தான் வாழறாங்க. பட், எனக்கு ஒரு அனுபவம் போதும்னு இருக்கேன். என்னுடைய ஆசையெல்லாம் நான் எனக்கு நடனத்தில் இருக்கும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளணும்ங்கறதுதான்...''

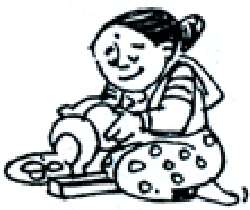
''அந்த வகையில் நடனக் கலையில் சாதனை செய்யணும்னு குறிக்கோளா ஏதாவது இலக்கு வச்சிருக்கீங்களா?''

''இல்லை. நான் அண்ணாந்து பார்த்து இந்த இடத்துக்குப் போய்ச் சேரணும்னு ப்ளான் பண்ணலை. நான் ரொம்ப தெய்வ நம்பிக்கை நிறைந்தவள் எனக்குச் சரியான பாதையை ஆண்டவன் காட்டுவான், காட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறான் என்று முழுமையாக நம்புகிறேன். ரொம்பப் பெரிசா சாதனை செய்யணும்னு நினைச்சா, 'ஐயோ, அவ்வளவு தூரத்துக்குப் போகணுமே'ன்னு பயம் வந்துடும். படிப்படியா ஏறணும், ஒவ்வொன்றிலும் வெற்றி பெறுவதற்குக் கடவுள் முழுமையாகத் துணை நிற்பார் என்ற அசையாத நம்பிக்கையோட இருக்கேன்.

மொதல்லே, என் வாழ்க்கை சிதறிப் போனப்போ என்ன பண்றதுன்னு இருந்தேன். அடுத்தநா சிதறிப் போன என் தைர்

விசேஷ தினங்களில் மோர்க் குழம்பு செய்ய வேண்டி வரும் பொழுது, வீட்டில் மோர் குறைவாக இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். ஒரு மாங்காயைத் தோல் சீவி, பொடிப் பொடியாக நறுக்கி குக்கரில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்த பிறகு நம்மிடம் உள்ள மோரை ஊற்றிக் கலந்து மோர்க் குழம்பு செய்யலாம். ரொம்ப ருசியாக இருக்கும்.

– மரகதம்



இம்மர்ஷன் ஹீட்டரில் வெந்நீர் போடும் போது பெரிய பக்கெட்டுகளில் தண்ணீர் வைக்க வேண்டாம். ஹீட்டர் ஒரு அடி நீளம் இருந்தால் ஒன்றேகால், ஒன்றரை அடி நீளப் பாத்திரம் அல்லது பக்கெட் வைத்தால் போதுமானது. பெரிய பக்கெட்டுகளில் பதினைந்து நிமிடங் களில் சூடாகும் நீர், குறைந்த உயரமுள்ள பக்கெட்டுகளில் ஐந்து அல்லது ஏழு நிமிடங் களில் சூடாகிவிடும். மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்த லாம்.

– மரகதம்



பணமிருந்தால் உன்னை
உனக்குத் தெரியாது;
பணமில்லாவிட்டால் உன்னை
யாருக்கும் தெரியாது.''

- ஸ்பெய்ன்

யத்தைத் திரட்டி நிற்க ஆரம்பித்தேன். அப்புறமா நான் வாழணும், பயனுள்ள வகையில் வாழணும்னு நடனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். அதுல படிப்படியா முன்னேறி வருகிறேன். நிச்சயமா நான் ஏதாவது ஒரு சாதனையைச் செய்யத்தான போகிறேன் என்ற நம்பிக்கை மட்டும் உண்டு.''

''நாள் பூரா நடனம் மட்டும் உங்கள் வாழ்க்கை என்றாகி விடுமோ?''

''இல்லை. 'இன்டீரியர் டெகரேஷன்' என்னுடைய பொழுதுபோக்கு. அதை ஒரு தொழிலாகவே செய்து வருகிறேன். தெரிந்தவர்கள், நண்பர்கள் கேட்கும் போது அவர்கள் வீடுகளில் செய்து கொடுக்கிறேன். அப்படியே பல பேருக்கும் பரவி, கேட்பவர்களுக்குச் செய்து கொடுக்கிறேன். காஸ்ட்யூம் டிசைனர் நான். கமலோட இருந்த போது அவருடைய படங்களுக்கு அவர் அணியும் உடைகள் என்னுடைய டிசைனாகத்தான் இருக்கும். இப்பவும் கேட்பவர்களுக்குச் செய்து கொடுக்கிறேன். நெருங்கிய தோழிகள் இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் பேச நிறைய விஷயங்கள் இருக்கு. அப்புறம் என்ன? நான் ஒரு பயனுள்ள வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன்...''

ஒன்றரை மணி நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தவரையில் அவரிடம் ஒரு சிறு மாற்றம் கூட இல்லை. உணர்ச்சிவசப்பட்டோ, கோபமாகவோ, வருத்தமாகவோ எங்கேயும் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

''எனக்கும் மனசுக்குள் நிறைய வேதனை இருக்கு. ஆறாத புண்கள் இருக்கு. அதையெல்லாம் வெளியே சொல்லிக் கொள்வதால் யாருக்கு என்ன லாபம்'' என்று பேச்சின் நடுவில் குறிப்பிட்டாரே தவிர முகத்தில் மாறுதல் இல்லை.

தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும், தெளிந்த அறிவும் இங்கு பெண்களுக்கு இருந்து விட்டால் நிறைய சாதிக்கலாம் என்பதற்கு வாணி ஒரு உதாரணம்.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : எண்ணெய் இல்லாத உணவு   கடைசித் தேதி : 15.7.92

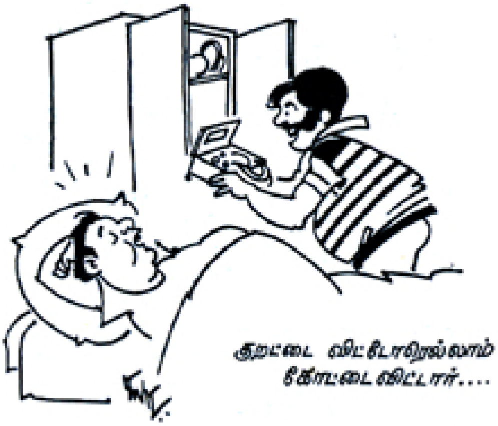
.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


New IMPROVED
Nestlé
Cerelac
instant milk cereal
weaning food
Wheat
Contains all the Goodness of milk!
அறிமுகப்படுத்துகிறோம்
புதிய ஸெரிலாக்!
எப்போதையும் விட
இப்போது சிறந்தது!!
இப்போது புதிய Z-லேன் முறைப்படி ஸெரிலாக்
தயாரிக்கப்படுவதால், முன்பைவிட எளிதில் ஜீரணமாகிறது!
New IMPROVED
Nestlé
Cerelac
உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக்.
முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப் பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு
4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.

"அந்த மனுஷன் கொடுத்து வச்ச வரு. படுத்தா அடுத்த நிமிஷம் குறட்டை விட்டுத் தூங்கிடுவாரு," என்று சொல்லும் போது அந்தச் செய்தியில் கவலைப்படும்படி யானது எதுவும் இருப்பதாக நாம் நினைப்ப தில்லை. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. உட லுக்குத் தேவையான போதிய ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கவில்லை என்பதைச் சத்தமாக வெளியிடும் ஓர் எச்சரிக்கையே குறட்டை. இப்படிக் கூறுபவர் சென்னைப் பொது மருத்துவமனையில் பணியாற்று பவரும் பிரபல தொண்டை, மூக்கு, காது நிபுணரு மான டாக்டர் கே. கே. ராமலிங்கம்.

இவர் ஒருவர்தான் குறட்டைப் பிரச் னைப் பற்றிய ஆலோசனைகள், தேவை யானால் அறுவைச் சிகிச்சை இவற் றின் மூலம் நிரந்தரமாகத் தீர்க்கக் கூடிய பயிற்சியும் பெற்றவர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. அவரிடம் குறட்டையைப் பற்றிக் கேள்விகள் கேட்டபோது பல விஷயங் களை விளக்கினார் :-

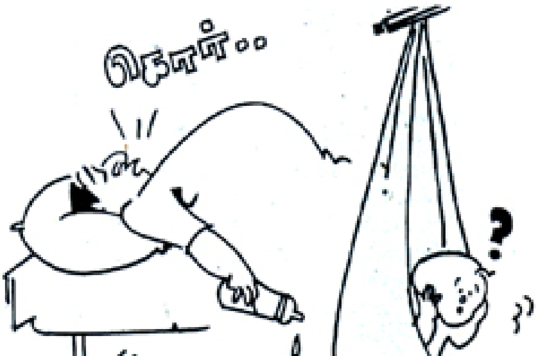


குறட்டை விட்டோரெல்லாம் கோட்டை விட்டார்....

குறட்டை விஷயத்தில் தூங்காதீர்கள்

கேள்வி : டாக்டர், குறட்டை எதனால் விடுகிறார்கள்?

பதில் : நாம் பகலில் மூச்சுவிடும் போது எந்தத் தடையும் இல்லாமல் மூச்சு விடுகிறோம். ஆனால் இரவில் மூச்சு விடும்போது மட்டும் குறட்டை விடு கிறோம். மூச்சுக் குழலுக்குள் மூச்சு செல் லும் பாதையில் அடைப்பு ஏற்படுவதே இதற்குக் காரணம். பெரும்பாலும் இரவு உறங்கும் போது நம் உடலின் தசைகள் எல்லாம் தளர்வாக இருக்கும். நாக்கும் தளர்ந்து பின்பக்கமாகச் சரியும். எனவே அப்போது தொண்டைப் பகுதியில் நாக்குச் சரிவதால் காற்று தடைப்பட்டுக் குறட்டை யாக வெளிவரும்.



கேள்வி : சிலர் எப்போதாவது மட்டுமே குறட்டை விடுவரு ஏன்?

பதில் : தற்காலிக அடைப்பு ஏற் பட்டால் குறட்டை விடுவார்கள். ஜல தோஷம், மூக்கில் ஒவ்வாமை ஏற்படுதல். (அலர்ஜி) சைனஸிடிஸ் போன்ற கார

ணங்களாலும், அதிக வேலைப்பளு, மனக் கவலை, மூளை வேலை இவற்றாலும் தற்காலிகமாகக் குறட்டை விடுவார்கள்.

கேள்வி : எந்த வயதில் குறட்டை விடத் துவங்குவர்? இதற்கு என்ன காரணம்?

பதில் : சில சமயம் குழந்தைகள் கூடக் குறட்டை விடுவதுண்டு. இதை உடனடியாகக் கவனிக்க வேண்டும். அடினாய்டு வீக்கம் அல்லது டான்ஸிலைடிஸ் இவற்றால் குறட்டை ஏற்படலாம். மூக்கில் சதை வளர்ந்திருப்பது, எலும்பில் வளைவு இவை கூடக் காரணமாக அமையலாம். பெண்களைவிட ஆண்களே அதிகம் குறட்டை விடுகிறார்கள். 40 வயதிலிருந்து 70 வயது வரை உள்ள ஆண்களில் எண்பது சதவீதம் பேர் குறட்டை விடுகிறார்கள். அதே வயது வரம்புள்ள பெண்களில் 40 சதம் பேர் மட்டுமே குறட்டை விடுகிறார்கள்.

கேள்வி : குண்டாக இருப்பவர்கள் குறட்டை விடுவது ஏன்?

பதில் : குண்டாக இருப்பவர்களின் மூச்சுக் குழல் பகுதியில் சதை தடித்து இருப்பதால் அடைப்பு ஏற்படும் போது பாதை இன்னும் குறுகிவிடுகிறது. குட்டையான கழுத்து இருப்பவர்களுக்கும் இதுவே காரணம். உடல் அமைப்பைத் தவிர மது அருந்துபவர்கள், தூக்க மாத்திரை சாப்பிடுபவர்கள் ஆகியோர் உடல் தசைகள் மிகவும் தளர்வாக இருப்பதால் நாக்கு பின்பக்கம் தள்ளப்பட்டு ஃபாரிங்ஸ் பகுதி மூடப்படுவதால் இவர்களும் குறட்டை விடுவார்கள்.

கேள்வி : குறட்டை பலவிதமாக இருப்பது ஏன்? இவற்றின் பாதிப்புகள் என்னென்ன?

பதில் : நான் முன்னரே குறிப்பிட்டபடி தற்காலிக அடைப்பினால் குறட்டை ஏற்பட்டால் அந்த அடைப்பு நீங்கியதும் குறட்டை விடுவதும் நின்றுவிடும். அடுத்து சுமாரான குறட்டை விடுபவர்களுக்கு ஆரம் பத்தில் தொல்லை இல்லாதது போல் தோன்றினாலும் அவர்கள் தொடர்ந்து குறட்டை விட்டால் இதயம், மூச்சு உறுப்புகள், மூளை இவற்றில் பிற்காலத்தில் செயல்பாட்டுப் பிரச்னைகள் (Functional problems) ஏற்படலாம். அடுத்து குறட்டை விடுவதில் இமாலயச் சாதனை புரிபவர்கள் (heroic snorers) தங்களுக்கு மட்டுமல்லாது பிறருக்கும் தொல்லை தருவார்கள். இவர்கள் ஓர் அறையில் படுத்துக் குறட்டை விட்டால் கதவு சாத்தியிருந்தால் கூட பக்கத்து அறையில் உள்ளவர்கள் தூங்க முடியாத அளவு சத்தமாக இருக்கும் அந்தக் குறட்டை. இவர்கள் உடனடியாகச் சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்.

கேள்வி : டாக்டர் ஏப்னியா (apnea) என்றால் என்ன?

பதில் : இது ஒரு முக்கியமான கேள்வி. ''மூக்கு, வாய் இரண்டின் வழியாகவும் காற்று உட்செல்வதில் ஏற்படும் தடை'' என்பதே ஏப்னியா எனப்படும். இது உறங்குபவரின் கட்டுப்பாட்டை மீறிய (involuntary action) ஒரு செயல். இதனை ஸ்லீப் ஏப்னியா ஸிண்ட்ரோம் (SAS) என்று மருத்துவ ரீதியாகக் குறிப்பிடுவோம்.

கேள்வி : ஏப்னியாவின் வகைகள் யாவை? அவற்றை எவ்வாறு உணரலாம்?

பதில் : ஏப்னியாவை சென்ட்ரல் ஏப்னியா (central apnea) பெரிப்ரல் ஏப்னியா (peripheral apnea) மிக்ஸட் வெரைடி (mixed variety) என்று வகைப்படுத்தலாம். நம் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளை



யின் medulla) பகுதி கட்டி, வீக்கம், அடிபடுதல், புற்றுநோய் போன்ற ஏதாவது ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்டால் அப்பகுதி சரிவர இயங்காது. எனவே மூச்சு உள்ளே செல்வதிலும் தடை ஏற்படும். இரண்டாவது வகையில் முன்னரே குறிப்பிட்டபடி மூக்கு, தொண்டைப் பகுதியில் ஏதாவது காரணத்தால் அடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். இந்த வகை ஏப்னியா ஏற்பட்டவர்கள் சரியாகச் சுவாசிக்க முயற்சி செய்தால் கூடத் தடை காரணமாகக் காற்று உள்ளே செல்லாது. மிக்ஸட் வகையில் மூளை, மற்றும், மூக்கு அல்லது தொண்டைப் பகுதி அடைப்பு இரண்டுமே காரணமாக இருக்கும்.

இப்போது காற்று உட்செல்வதில் ஏற்படும் தடை ஒரு மணி நேரத்தில் 6 முறை ஏற்பட்டாலும் ஓர் இரவு முழுவதும் உறங்கும் நேரத்தில் (சுமார் 6 முதல் 7 மணி



உயர, உயர பறந்தாலும்
ஊர்குருவி பருந்தாகாது!

இந்த பழமொழி எங்களைப் பொருத்த வரை
முற்றிலும் உண்மையே.
வாடிக்கையாளர்களின் திருப்தியினாலும்,
நம்பிக்கையினாலும் வி-கார்டு
ஸ்டெபிலைசர்கள் அடைந்த முதலிடத்தை
தங்கள் சுய நலத்துக்குப் பயன்படுத்த
எங்கள் போட்டியாளர்கள்
முயற்சிக்கின்றனர். அதனால்தான்
தரத்தை விட்டு வெளித் தோற்றத்தில்
வி-கார்டு போலவே இருக்கும்
ஸ்டெபிலைசர்களைத் தயாரிக்கின்றனர்

இத்தகைய ஸ்டெபிலைசர்களினால்
ஏமாறாமலிருக்க எங்கள் அங்கீகாரம்
பெற்ற டீலர்களிடமிருந்து மட்டுமே
வாங்குங்கள். மற்றும் மறக்காமல்
வி-கார்டு காரண்டி கார்டையும் கேட்டு
வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

Over 25 lakh satisfied V-GUARD customers all over India

GUARANTEE 7 YEARS

V-GUARD

இந்தியாவில் அதிகமாக விற்பனையாகும் ஸ்டெபிலைசர்.

நேரம்) 30 முறை ஏற்பட்டாலும் ஏப்னியா தீவிரமாக உள்ளது என்பது பொருள். இத்தகைய ஏப்னியா உள்ளவர்கள் உறக்கத்தில் காற்றுத் தடை ஏற்படும் போதெல்லாம் கால்களை உதைத்தல், கைகளை அடித்தல், கட்டிலில் இருந்து உருண்டு விழுதல், படுக்கையில் எழுந்து அமருதல் போன்ற செயல்களை அனிச்சையாகச் செய்வர். இப்படி இரவு முழுவதும் செய்வதால் ஆழ்ந்த உறக்கம் இல்லாமல் போய்விடும். இவர்கள் பகலில் நிறையத் தூங்குவர். பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே தூங்கிவிடுவர். வண்டியை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் போதே தூங்கிவிடும் அபாயமும் உண்டு. இவர்களுக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை அளித்துக் குணப்படுத்த வேண்டும்.

கேள்வி : குறட்டை விடுபவர்கள் எல்லோருக்கும் ஏப்னியா ஏற்படுமா?

பதில் : பெரும்பாலும் தொடர்ந்து குறட்டை விடுபவர்கள், ஹீரோயிக் குறட்டை விடுபவர்கள் இவர்களுக்கு



டார்ச்லைட் பாட்டரி பழையதாகி, ஒளி மங்கும் சமயத்தில், உள்ளே இருந்து பாட்டரிகளை எடுத்து முதலாவதை இரண்டாவதாகவும், இரண்டாவதை முதலாவதாகவும் மாற்றிப் போட்டால் இன்னும் பத்து நாட்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

ஸ்லீப் ஏப்னியா ஸின்ட்ரோம் ஏற்படும். ஆனால் குறட்டையே இல்லாமல் கூட ஏப்னியா ஏற்படும். அவர்களின் இரவு நேரச் செய்கைகளையும், பகலில் அதிக நேரம் உறங்குவதையும் வைத்து அவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். சிறு குழந்தைகள் இரவு தொட்டிலிலேயே இறப்பதும் (cradle death) பெரியவர்கள் இரவில் உறங்கும் போதே இறப்பதும் இத்தகைய ஏப்னியாவினால்தான், மாரடைப்பால் அல்ல என்று தற்போது கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

கேள்வி : குறட்டையை நிறுத்த என்ன வழி?

பதில் : சிலர் மல்லாந்து படுத்தால் மட்டுமே குறட்டை விடுவார்கள். இவர்கள் பக்கவாட்டிலோ, குப்புறவோ படுத்தால் குறட்டை நின்றுவிடும். ஆனால் உறங்கும் போது புரண்டு படுத்தால் மீண்டும் குறட்டை ஆரம்பித்துவிடும்.

அமெரிக்காவில் குறட்டையை நிறுத்த 300 வகையான கருவிகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. முதுகுக்கு அடியில் உருண்டையான கண்ணாடி குண்டு போன்ற பொருளை வைப்பது முதல் குறட்டை விடும்போதெல்லாம் 'சுருக்'கென்று கிள்ளி எழுப்பிவிடும் கைக்கடிகாரம் வரை உள்ளன. ஆயினும் குறட்டையை நிரந்தரமாக நிறுத்த முயல்வதே சிறந்தது. இதற்கு அமெரிக்காவில் ஸ்லீப் லேபரடரி (sleep laboratory) என்று ஒன்று இயங்குகிறது. 1500 டாலர் செலவில் ஓர் இரவு முழுவதும் நோயாளி உறங்கினால் (செலவை நினைத்தால் இரவு முழுவதும் நமக்கு உறக்கமே வராது!) அவரின் குறட்டை, மற்றும் ஏப்னியா வகை துல்லியமாகக் கவனிக்கப்பட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும். நம் நாட்டிலும் குறட்டை விடுபவரின் உறவினர், அவர் குறட்டை விடும் பழக்கம் பற்றிய விவரம், குறட்டையைப் பதிவு செய்த ஒலி நாடா இவற்றுடன் மருத்துவரை அணுகினால் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். எடையைக் குறைப்பது (உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மூலம்) தூக்க மாத்திரையைத் தவிர்ப்பது, மது அருந்தாமை போன்றவற்றின் மூலம் குறட்டையை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தலாம். யோகாசன முறையில் பிராணாயாமம் செய்வதும் பலன் தரும். தேவையானால் நாக்கு தளர்ந்து பின்னோக்கிச் செல்லாமல் தடுக்க கீழ்த் தாடையில் அறுவைச் சிகிச்சையோ, தொண்டைப் பகுதியில் ஓட்டையைப் பெரிதாக்கத் தசைகளை நீக்க அறுவைச் சிகிச்சையோ செய்தும் குறட்டையை நீக்கலாம்.

கேள்வி : டாக்டர் குறட்டையைப் போலவே ஏப்னியாவை நீக்கவும் சிகிச்சை முறைகள் உண்டா?

பதில் : உண்டு. முன்னர் குறிப்பிட்டபடி சென்ட்ரல் ஏப்னியாவாக இருந்தால் மூளைப் பகுதியைச் சரி செய்ய மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம். இதைத் தவிர, மூக்கு, தொண்டை இப்பகுதியில் ஏற்படும் தடையினால் என்றால் தடைக்கான காரணத்தைச் சரிவர அறிந்து அவற்றை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் சரி செய்தால் ஏப்னியா ஏற்படாது. உவுலா பாலட்டோ பாரிங்

கோபிளாஸ்டி (Uvula palato pharyngoplasty) என்பது இத்தகைய அறுவைச் சிகிச்சைகளில் ஒன்று. ஏப்னியா மிகக் கடுமையாக இருப்பின் தொண்டைக் குழியில் ஒரு துளை போட்டு (Tracheastamy) இரவு துளையைத் திறந்து விட்டால் காற்று தடையின்றி உள்ளே போகும். பகலில் துளையை அடைப்பானால் மூடிவிடலாம். இந்த அறுவைச் சிகிச்சைகள் சிக்கலில்லாதவை. இரண்டு நாட்கள் முதல் ஒரு வாரம் வரை மருத்துவமனையில் இருந்தால் போதும். தற்காலிகமாக மூக்கில் பேசுவது போலவும், நீர் குடித்தல் மூக்கின் வழியே வருவதும் இருந்தாலும் விரைவில் இவை நீங்கிச் சிகிச்சை பலனளிக்கும்.

கேள்வி : ஏப்னியாவைக் குணப்படுத்தா விட்டால் என்ன நேரிடும்?

பதில் : ஒவ்வொரு முறை நாம் சுவாசிக்கும் போதும் இரத்தத்திலுள்ள ஹீமோகுளோபின் என்ற பொருள் 100 சதம் ஆக்ஸிஜனேற்றம் பெற வேண்டும். ஏப்னியா உள்ளவர்களுக்கு இது 80 முதல் 90 சதம் வரை குறையும். 80 சதத்திற்குக் குறைந்தால் அந்நிலையைத் தீவிரமான அறிகுறியாகக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் ஓர் இரவில் உறங்கும் நேரத்தில் நீண்ட ஏப்னியா ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை ஏற்பட்டால் ஆக்ஸிஜன் அளவு 30 முதல் 40 சதவீதம் வரை கூட குறைந்துவிடும். இந்நிலை நீடித்தால் குறைவான ஆக்ஸிஜனை ஈடுகட்ட இதயம் வேகமாக இயங்க வேண்டிவரும். வருடக் கணக்கில் இது தொடரும்போது இரத்த அழுத்தம், இதய ம் விரிவடைதல் (enlargement of heart) போன்றவை ஏற்படும். எனவே சிகிச்சை அவசியம். குறட்டை விடுபவர்களும், ஏப்னியா ஏற்படுபவர்களும் இரவில் ஆழ்ந்து உறங்குவதில்லை. இந் நிலை வருடக் கணக்கில் தொடரும் போது அவர்களின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படுகிறது. பகல் நேர உறக்கம் அதிகமாவதால் அலுவலக வேலை பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் பதவி உயர்வு போன்றவை கூட கைகூடாமல் போய்விடும். எனவே குறட்டை, ஏப்னியா இரண்டுமே உடல் மற்றும் மனநிலைப் பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடியவை என்பதால் அவற்றைச் சாதாரணமாகக் கருதாமல் தக்க நேரத்தில் தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

– லக்ஷ்மி சங்கர்

கூட்டியும் கழித்தும்!

ஈஸ்வரி குமார்

எதிர்பார்த்ததுதான்; என்றாலும் மானேஜர் யாருமில்லாத சமயமாகப் பார்த்து தனியாக அழைத்து, மெலிதான ஓசையுடன் ஒலி உறுமிக் கொண்டிருந்த அறையில், அந்தப் பெரிய உறையைக் கொடுத்தவுடன் (ரேவதி, ஸ்பெஷல் அசிஸ்டெண்ட், CONFIDENTIAL என்று உறையின் மீது எழுதப்பட்டிருந்தது) ரேவதிக்கு அழுகை பீறிட்டது. என்னதான் உதட்டைக் கடித்துக் கடித்து அடக்க முயன்றாலும், முடியவில்லை. ஒரு நிமிடம் சப்தம் போட்டே அழுது விட்டாள்.

''நோ நோ! என்ன மேடம் இது! உங்களைப் பற்றி நிறைய பேர் சொல்லியிருக்காங்க. 'போல்ட் லேடி'ன்னு மகா கெட்டிக்காரின்னு பெயர் வாங்கியிருக்கீங்க,'' என்று தேற்றினார் மானேஜர். ''ஸீ... இப்போதைய பாங்க் சூழ்நிலையில், 'சார்ஜ் ஷீட்' வாங்காத ஆட்களே கிடையாது!''

தேறுதலா, கிண்டலா? ரேவதிக்குப் புரியவில்லை. ஆனால் ஒன்று இவர் வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சுகிற ரகம் இல்லை.

கிளைக்குச் சேர வேண்டிய பிரதி தலைமை அலுவலகத்துக்குப் போக வேண்டிய நாள் - எல்லாவற்றிலும் ரேவதி மளமளவென்று கையெழுத்திட்டாள்.

''உங்க டிபென்ஸ் யாரு? தங்கராஜை வைச்சுக்குங்க. நல்லா 'ஆர்க்யூ' பண்ணுவான். அப் டு டேட் வித் லீகல் மேட்டர்ஸ்!''

''ஆமாம் சார். நானும் சொல்லியிருக்கேன். அவரும் இது மாதிரி 'சார்ஜ் ஷீட்' வரும்னு முன்பே கோடி காட்டினார்...''

''யார் விசாரணை அதிகாரிகள்.''

ரேவதி அவசரமாகப் புரட்டிப் பார்த்தாள். சின்னச் சின்ன டைப்பில் எத்தனை நாள்கள். ஏதோ பிரபல பத்திரிகையின் இலவச வெளியீடு மாதிரி... முழுக்க ஒருமுறை பார்வையிட்டு, ''யார்னு பேர் போடலியே?''

''10 - 15 நாளிலே தெரிந்து விடும். யாரென்று சொல்லுங்க. நான் அவரிடம் பேசறேன்! எவ்வளவு தொகை? ரூ. 50,000/- இது பாங்குக்கு கொசுக்கடி மாதிரி! ஆனால் பாங்க் முன் மாதிரி இல்லை. பெரிசா வளர்ந்து விட்டது! யார் மேலேயும் நம்பிக்கை கிடையாது! வாய் வார்த்தைக்கு மதிப்பு இல்லை. பத்து தரம் ஒரு கடனாளியைப் பார்த்து சொற்பத் தொகை வசூல் பண்றது முக்கியம் இல்லை. அஞ்சாறு தரமாவது அவனுக்குக் கடுதாசி போட்டு லெட்ஜரில் குறிப்பதுதான் முக்கியம். இதே மனோபாவம் தான் சகல விஷயங்களிலும்'' - அந்த நாள் ஞாபகங்களில் மூழ்கியவராக, மானேஜர் பேசிக் கொண்டே போனார். வெளியே கதவை ஒட்டி, மஞ்சள் நிற ஜிப்பாக்காரர் காத்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. மிகப் பெரிய டெபாஸிட்காரர்.

ரேவதி எழுந்து கொண்டாள். ''தாங்க்ஸ் சாரு,'' மறுபடியும் ஒருமுறை படித்தாள். 'WHEREAS IT IS PROPOSED TO HOLD AN ENQUIRY...' என்று தொடங்கின வார்த்தைகள் கிட்டத்தட்ட மனப்பாடமே ஆகி விட்டன.



எத்தனை வருடமாயிற்று? மூன்று வருடத்திற்கு மேலிருக்கும்... பண்ருட்டி பக்கத்தில் ஒரு கிராமக் கிளையில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். பதவி உயர்வு கிடைத்த சமயம் எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு உற்சாகம் பீறிட வேலை செய்த தருணம். மானேஜர் டெபாஸிட் 'கான்வஸிங்'குக்காக வெளியே சென்றிருந்தார். ஐம்பதாயிரம் ரூபாய்க்கு ஒரு செக் வந்தது. ரேவதி அவசரத்தில் அதைப் 'பாஸ்' செய்தாள். பிறகு, அவர்

5

வந்து பார்த்து 'ஒப்புதல்' அளித்தார். ஆனால் பின்னர் செக் போர்ஜரி என்று தெரியவந்து, மாதிரிக் கையெழுத்தைச் சரி பார்க்காத குற்றத்துக்காக முதலில் கடிதம் வந்து, சம்பந்தப்பட்ட வாடிக்கையாளர் கேஸ் போட்டு...

இப்போது, சுற்றப் பத்திரிகையாக வடிவெடுத்திருக்கிறது!

ரேவதிக்குத் தோன்றியது. சட்டென்று ஒரு அற்புத விளக்கு கிடைத்து, 1988ஐ மறுபடி கொண்டு வந்து, மறுபடியும் அந்தச் சம்பவத்தை நிகழ வைத்து, நான் ஜாக்கிரதையாக இருந்து -

சே! என்ன இப்படியெல்லாம் எண்ணுகிறேன்! சினிமாவில் கூட இது போல் நிகழாது!

மூன்று மூன்றரைக்கே, மானேஜரிடம் சொல்லி விட்டுக் கிளம்பி விட்டாள். வாசலிலேயே சுகவீனம் காத்துக் கொண்டிருந்தான். ''வா வா! நான் வெளியே கிளம்பணும். ஒரு புது ஆர்டர் கிடைக்கும் போலிருக்கு!'' - திடீரென்று ஏதோ தோன்றியவனாக ரேவதியின் முகத்தை அப்போதுதான் கவனித்தான். அவள் முகம் வாட்டமுற்று, கண்கள் கலங்கிப் போய் -

''என்ன ஆச்சு ரேவதி?'' என்று கேட்டவனை, அப்படியே இழுத்துத் தள்ளாத குறையாக உள்ளே கூட்டிச் சென்றாள். கையிலிருந்த 'சுற்றப் பத்திரிகை'யை கணவன் முன் வைத்து விசித்து விசித்து அழுதாள்.

''எதிர்பார்த்ததுதானே. எங்கே 'என் கொயரி'? மதுரையிலா? ஓ.. உன் அண்ணா, மன்னியைப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்!''

''ஆமாமாம்! இல்லாவிட்டால் நான் மதுரை பார்த்ததே கிடையாது! நீங்கள் ஒருத்தர்!''

சுகவனத்துக்கு என்ன சொல்வதென்று தெரியவில்லை. இந்தத் 'தவறு' நிகழ்ந்த உடனேயே ரேவதி சொல்லியிருந்தாள், இப்போது அதிர்ச்சியாகவில்லை. எனினும் இப்போது சமாதானம் செய்தாக வேண்டும். சுற்றப் பத்திரிகையைப் படித்து (மேலோட்டமாக)ப் பார்த்து, ''என்ன இது! படிக்கிறபோதே பயமாக இருக்கிறது!''

ரேவதி கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு லேசாகப் புன்னகை செய்தாள். ''அது 'லீகல்' மொழி! அப்படித்தானிருக்கும். ஹூம்... ஒரு கறை மாதிரி''

''இதோ பார், கறை அது இதென்று முனகாதே. எங்கள் பிசினஸில் எத்தனையோ நடக்கிறது; நஷ்டமாகி விடுகிறது. அது போலத்தான் இதுவுமென்று நினைக்க வேண்டும்.''

ரேவதி ஒப்புக் கொள்ளத் தயாரில்லை. நஷ்டம் என்றால் நம்மோடு போகிறது. இது அலுவலக ரிகார்டில், சிவப்புக் கோடு கிழித்த மாதிரி எப்போதும் உறுத்திக் கொண்டிருக்குமே! ஆனால் அதே சமயம், கணவனோடு விவாதிக்கவும் மனமில்லை. ''ஏதாவது லெட்டர் வந்ததா?''

''ஆ.. உன் அண்ணா லெட்டர் எழுதியிருந்தான். அப்புறம் என் தங்கை'' கடிதங்களை எடுத்துக் கொடுத்தான்.

ரேவதி பிரித்துப் படித்தாள். வழக்கமான அழுகைதான். இந்தத் தடவை சற்று கூடுதல் கண்ணீர். அம்மாவுக்கு வயதாகி விட்டதாம். 'தள்ளவே இல்லையாம்'. 'நீ



ஒரு ஆறு மாதம் அம்மாவை வைத்துக் கொள்ளேன்' என்கிற கெஞ்சல் கடிதம் முழுதும் இழையோடியது. சட்! நாத்தனாரின் கடிதத்தைப் பார்த்தாள்.

அவளும், 'அழுது' இருந்தாள். மாமனார் வீட்டை விற்று மதுரையில் செட்டில் ஆகி விட்டாராம். ஏதோ கமிஷன் பிசினஸ் செய்ததில் பண நஷ்டமாம்.

''என்ன இது? ரெண்டுமே ஒரே மாதிரி 'ட்யூ'னில் இருக்கு?''

''ஆமாம். முகாரி ராகம்'' என்று சுகவனம் சிரித்தான்.

''அண்ணாவுக்கு நாம அம்மாவை வைத்துக் கொள்ளணும் என்றிருக்கு. அவள் ரொம்ப ஆசாரம். அதாவது பரவாயில்லை! நாம ரெண்டு பேரும் வேலைக்குப் போகிறோமே. தட்ஸ் த ப்ராப்ளம்'' என்று சொல்லி நிறுத்தினாள்.

சுகவனம் இதற்கு நேரிடையாகப் பதில் தரவில்லை. ''உனக்கு எப்போ மதுரை போக வேண்டியிருக்கும்?''

''ஆகும் மூணு மாசம். அவர்கள் சாட்சிக்கு ஏற்பாடு செய்து, அதிகாரியை விசாரணைக்கு நியமித்து-''

''அப்போ நீ போய் அண்ணாவைப் பார்த்து விட்டு வா! வேணுமானால்'' சுகவனம் தயங்கினான்.

ரேவதிக்குக் கணவன் சொல்ல வருவது புரிந்தது. ''பணம் ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டாம். புடவை வாங்கித் தந்து விடுகிறேன் அம்மாவுக்கு.. ஊம்... என் மூட் நன்றாக இருக்கணும்!''

''எப்படி மூட் இருந்தாலும், வாங்கிக் கொடுத்து விடு,'' என்றான் சுகவனம். 'கூட வைத்துக் கொள்ளாமலிருந்ததற்கு பரிகாரமாக இதையாவது செய்வேன்' என்பது போலிருந்தது.



வெளியே இருந்து ஹோவென்று இரைச்சல் கேட்டது. அருண்தான் பரீட்சை எழுதி திரும்பி விட்டான். அவனுக்கு டிபன் எடுத்து வைக்கும் போதும் சரி, கணக்கில் ஏதோ புரியாததை கற்றுக் கொடுத்த போதும் சரி - ரேவதியின் மனம் உளைந்து கொண்டேயிருந்தது. விசாரணை என்றால் என்ன கேள்வி கேட்பார்கள்? எப்படிப் பதில் சொல்வது? 'தண்டனை' எதுவானாலும், இருபது வருட அப்பழுக் கற்ற சேவையில் ஒரு கறை...

''யூ நோ ரேவதி! அவள்தான்.... பிராஞ்சில் இருந்த போது சார்ஜ் ஷீட் ஆனவள்!''

மானேஜர் சொன்னது போல, இது 'நேர்மை'யான தவறு; ஆனால் 'விலை உயர்ந்த' தவறு!

''ஏம்மா அழறே? பாட்டிக்கு உடம்பு சரி இல்லையா?'' என்று சட்டென்று கேட்டான் அருண்.

''ஒன்றும் இல்லை! போடா!'' என்று போலியாகச் சிரித்தாள் ரேவதி. பாழாய்ப் போன முகம்,



என்னமாய்க் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது! இடியே விழுந்தால் கூட முகம் மாறாது இருக்கும் வித்தையை எங்கு, எப்படிக் கற்றுக் கொள்வது?

''மாமாகிட்டே யிருந்து லெட்டர் வந்திருக்கு. மதுரை போகணும்!'' என்றாள் ரேவதி ஜாக்கிரதை உணர்வுடன்.

''லீவு கிடைக்குமோ அம்மா? பாங்கில் அரை வருடக் கடைசி'' என்றான் அருண் பெரிய மனுஷன் போல.

2

மூன்று மாதங்கள் ஓடினதே தெரியவில்லை. 'இன்ன தேதியில் இன்ன இடத்தில் விசாரணை; குறிப்பிட்ட சமயத்திலே ஆஜர் ஆக வேண்டும் இல்லையென்றால்' தாங்களே தங்கள் விருப்பப்படி முடிவு செய்ய உரிமை உண்டு' என்று கடிதம் வந்தது...

இடையில் ஒரு தரம் ரேவதி தங்கராஜை சந்தித்துப் பேசினாள். ஜோசியர் ஜாதகத்தை ஏற இறங்கப் பார்ப்பது போல குற்றப் பத்திரிகையை படித்துப் பார்த்தான். ''ஏங்க? உங்க பழைய கிளையில் டெபாஸிட் ஏறினதற்கு நீங்களும் உதவி இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கு 'ரிகார்ட்' இருக்கு. குறிப்பிட்ட பார்ட்டியும் பெரிய டெபாஸிட்தாரர்.''

''ஆமாம்... ரெண்டு லட்சம்... அந்தக் கிளைக்குப் பெரிய தொகையாச்சே?''

''ஆ... வந்து அன்று என்ன கிழமை?''

''சனி.''

''ஆ... அனதர் பாயிண்ட்.'' என்று கையைச் சொடுக்கினான் தங்கராஜ். ''ஸோ! ஒருநாள் லீவுக்குப் பிறகு அரை நாள் டியூட்டி... கூட்டம் நிறைய. சர்வீஸ் நோக்கத்துடன் நீங்கள் செக் பாஸ் செய்திருக்கிறீர்கள். நோ ப்ராப்ளம்... ஜமாய்ச்சிடலாம்.''

பேசிக் கொண்டிருக்கையிலேயே, நிறைய 'போன் கால்'கள் வந்தன; ஆட்கள் வந்து பார்த்து விட்டுப் போனார்கள். வந்தவருள், ஒரு நபரை அடையாளம் தெரிந்தது. விழுப்புரம் கிளையில் நடந்த கையாடலில் சம்பந்தப்பட்ட கிளார்க்...

அவன் சென்றதும், ரேவதி தயங்கி, ''இவனைக் கூடவா?''

தங்கராஜ் சிரித்தான். ''நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது! என்ன செய்வது... குற்றம் நிரூபிக்கப்படாத வரையில், எவருமே நிரபராதிதான்...''

''நான் நேரே வரட்டுமா மதுரைக்கு?''



சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ளும் தேங்காய்த் துவையலில் புளிக்குப் பதிலாக மாங்காய் வைத்து அரைத்தால் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

''என்னிக்கு? ஆகஸ்ட் 10 தானே! ஒ யெஸ்.''

''இதில் 'preliminary' என்று போட்டிருக்கிறார்களே? என்ன அர்த்தம்?''

''நீங்கள்தான் வரப் போகிறீர்களே? தெரியும்'' என்றான் தங்கராஜ் கருக்கமாக.

தெரிந்தது ரேவதிக்கு. சில்லென்ற குளிர்க்காற்று வேகமாகத் தாக்க, விசாரணை அதிகாரி முன் அமர்ந்திருந்தாள். இந்தப் பக்கம் தங்கராஜ். அந்தப் பக்கம் ஒழுங்குமுறை பிரிவு அதிகாரி.

குற்றச்சாட்டின் மையமான பகுதியை விஸ்தாரமாகப் படித்துக் காட்டி ஒப்புக் கொள்கிறாயா என்று விசாரணை அதிகாரி கேட்டதும், ரேவதிக்கு உள்ளபடிக்கே சின்ன ஆவேசம் வந்தாற்போலிருந்தது.

''நான் முழுக்க மறுக்கிறேன்!'' என்றாள் தீவிரமாக.

அரை மணி நேரத்தில் விசாரணை முடிந்து விட்டது. அடுத்த விசாரணை என்று, எப்போது யாரெல்லாம் சாட்சிகள் என்றெல்லாம் தீர்மானம் ஆன பிறகு -

ரேவதிக்கு மனசு கொஞ்சம் லேசானது போலிருந்தது. நேராகப் பஸ் பிடித்து சோமசுந்தரம் காலனிக்குச் சென்றாள். அண்ணா இல்லை. மன்னிதான் வரவேற்றாள். அம்மாவுக்குப் பெண்ணைப் பார்த்தவுடன் ஒரே சந்தோஷம் -

''உங்களைப் பார்க்கத்தான் வந்தேன்!''

''இப்ப ட்ரெயின் கிடையாதே?'' என்றாள் மன்னி சந்தேகத்துடன்.

சட்டென்று மனசுக்குத் தோன்றியதைப் புளுகினாள். ''பஸ்ஸிலே வந்தேன்.'' ஞாபகமாக மறக்காமல் புடவையை எடுத்துக் கொடுத்து அம்மாவுக்கு நமஸ்காரம் செய்தாள்; மன்னிக்கும் ஏதோ வாங்கியிருந்தாள்.

''அட நல்லாயிருக்கே இந்தப் புடவை. எங்கே வாங்கினே?''

''சரியா ஞாபகமில்லே மன்னி... அவர்தான் மாம்பலத்திலே ஏதோ கடையிலே வாங்கி வந்தார்.''

''ரேவதிகிட்டே கேட்கிறாயே? அவள் 'டூ-இன்-ஒன்' நம்ம மாதிரியா?'' என்றான் அப்போது வந்த அண்ணா கிண்டலாக. ''நீயும் நானும்தான் எங்கே வாங்கினோம், எவ்வளவு விலை, வேற எங்கேயாவது 'சீப்'பா வாங்கியிருக்கலாமே என்றெல்லாம் யோசிப்போம்!''

ரேவதிக்குச் சுருக்கென்றது; தன் சம்பாத்தியமும் கணவனது பிசினஸும் அண்ணாவை உறுத்துகிறது என்று தெரியும். ஆனால் இது மாதிரி நேரிடையாகவா!

மௌனமாக இருந்தாள். சட்டென்று பேச்சை மாற்ற ''கிருபா எங்கே மன்னி?''

''டியூஷன் போயிருக்கா. படிக்கணுமே! நல்ல மார்க் வாங்கினால்தானே 'ப்ளஸ் டூ'விலே ஸீட் கிடைக்கும்,'' என்றாள் அவள். தன் பங்குக்குக் கூடவே, ''உனக்கென்ன? ஆஸ்திக்கு ஒரு பிள்ளை! ஆ... கேட்க நினைச்சேன் மாடி கூட கட்டியாச்சாமே ரெண்டாவது லோன் வாங்கி!''

''அதை ஏன் கேட்கிறே? ஏகத்துக்குக் கடன்.''

''வாங்க முடிகிறதே? திருப்பித் தர சக்தி இருக்கிறதே? டபிள் டெக்கர் பஸ்!''

ரேவதிக்கு மனத்தில் மறுபடி வலித்தது. ஓரிரண்டு நாட்கள் தங்கி, திருப்பரங்குன்றம், பழனி எல்லாம் தரிசனம் செய்து விட்டுப் போகலாமென்றுதான் வந்தாள். இப்போதைய மனநிலையில் எதுவுமே வேண்டாம் என்று தோன்றியது. மறுநாள் திண்டுக்கல்லில் நாத்தனார் வீட்டுக்கு மட்டும் போனாள். போகும் போது இருந்த மனநிலையை விட வரும் போது இன்னும் மோசமாக இருந்தது.

3

இன்றுதான் விசாரணை. ரேவதிக்கு லேசாகத் திக் திக்கென்று அடித்தது. என்ன கேட்பார்களோ, எவ்விதமெல்லாம் மடக்கி மடக்கிக் குறுக்குக் கேள்வி போட்டுக் குடைவார்களோ என்று தோன்றியது.

''கவலைப்படாதீங்க மேடம்! இது என்ன வேலைக்குப் போகிற 'இண்டர்வியூ'வா என்ன?'' என்றாள் ஒருத்தி. ''ஒன்று அல்லது ரெண்டு இன்க்ரிமெண்ட் கட் பண்ணுவார்கள்!''

''நோ நோ சொல்ல முடியாது! நாமக்கல்லிலே தெரியுமில்லே? ஒரு கேஸிலே முழுசா ஆபீசரிடமிருந்து வசூல் பண்ணச் சொல்லி விட்டாங்களாமே!''

''நந்தகோபால் கேஸ்தானே? அது வேறே''

ஒழுங்குமுறைப் பிரிவில் உட்கார்ந்து இருந்த ரேவதிக்குக் காதில் விழுந்த பேச்செல்லாம் நாராசமாயிருந்தது. பயமும்

உறக்கமற்ற இரவுகளுக்கு

உடனடி நிவாரணம்.



6-டு-6. கொசுக்களிடமிருந்து முழு இரவுப் பாதுகாப்புக்கு.

ஜப்பானின் சுமிடோமோ கம்பெனியின் மூலப்பொருளுடன் வரும் 6-டு-6 மட்டுமே நீண்ட நேரம் நிலைத்து நிற்கிறது. எனவே கொசுக்கடியில்லாத நிம்மதியான நித்திரை பெற 6-டு-6 பாதுகாப்பை நாடுங்கள்.

மிகச்சிறந்த பலன்களுக்கு ஜப்பானில் தயாரிக்கப்பட்ட தெர்மிஸ்டர் கொண்ட 6-டு-6 எலக்ட்ரானிக் வேப்பரைஸரையே பயன்படுத்தவும்.

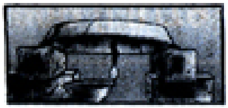
6 TO 6
SIX-TO-SIX

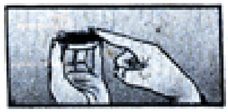
இரவிலே இல்லை கொசுக்களின் தொல்லை.

50 வருடங்களுக்கும் மேலாக உங்களைப் பாதுகாத்து வரும்
கிரௌன் பிராண்ட் பூச்சிமருந்து தயாரிப்பாளர் வழங்குவது.

enterprise /Blr/SFL/42TM

கண்மை (காஜல்) தயாரிப்புக்கான புராதன முறைகள் புராதனமானவர்க - ளிடமே இருத்தல் வேண்டும்-



அல்லது சிங்காரிடம்.

புராதன முறைப்படியான கண்மை (காஜல்) தயாரிப்பு இப்பொழுது அனைத்து சிங்கார் அழகு சாதனங்கள் அடைந்துள்ள தரத்திற்கு ஈடாக அதே நிபுணத்துவத்துடன் மறுபடியும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

சிங்கார் கண்மையின் (காஜல்) தனிச்சிறப்பான (ஆயுர்வேதகுணங்கள்) கண்களைப் பாதுகாப்பதோடல்லாமல் கண்களின் கருமையான இயற்கை அழகை வெளிக்கொணர்கிறது.



சிங்கார் கண்மை முக்கியமாக குழந்தையின் உணர்வுமிக்க கண்களுக்கு மிகச்சிறந்தது. அது கண் நரம்புகளை சாந்தப்படுத்தி இதமான உணர்வை அளிக்கிறது. மேலும் அதன் கருமையான வெல்வெட் போன்ற பளபளப்பு அழகான கண்களுக்குத் தனிச்சிறப்பான ஒளியை அளிக்கிறது.



சிங்கார்®

30 வருடங்களாக இந்திய மங்கையரின் இல்லத்தில் இருந்து வருவதே சிங்காரின் தரத்திற்கு அத்தாட்சி.

ஏற்பட்டது. ஏற்கெனவே கணவர் பிசினஸ் முன் போல இல்லை; கொஞ்ச நாள் வேலை நிறுத்தத்துக்குப் பிறகு இப்போது தான் சூடுபிடித்திருக்கிறது...

மேலே ரேவதியின் சிந்தனை செல்ல வில்லை. தங்கராஜ், விசாரணை அதிகாரி, ஒழுங்குமுறைப் பிரிவு அதிகாரி இவர்களுடன் வந்தான். கூட ஒரு புதிய நபர். ''இவர்தான் உங்க கேஸைப் பற்றி ரிப் போர்ட் செய்த ஆபீசர். மேனேஜ்மெண்ட் விட்னெஸ்!''

''ஓ,'' என்று கைகூப்பினாள்.

விசாரணை அதிகாரி கணீரென்று குர லில் ஆரம்பித்தார்.

''நீங்கள் 1989 ஆம் வருடம் எங்கு பணிபுரிந்தீர்கள்?''

''...கிளை. பண்ருட்டி பக்கம்.''

''...தினத்தன்று 50,000 செக்கை பாஸ் செய்தீர்களா?''

''ஆமாம்; அது வந்து''

''கேள்விக்குப் பதில்...''

''ஆமாம்.''

''மாதிரிக் கையெழுத்தைச் சரிபார்க்கா மல் இதுபோல் செக்கைப் பாஸ் செய்வது குற்றம் என்று உங்களுக்குத் தெரியாதா? இதனால் 'பாங்கு'க்கு ஏற்பட்ட நஷ்டத் துக்கு யார் பொறுப்பு என்று தெரியாதா?''

கேள்விகள் அடுக்கடுக்காகப் புறப்பட புறப்பட, ரேவதியின் கொஞ்சநஞ்ச தைரி யம் நழுவத் துவங்கியது...

ரேவதி பல்லவ''க்காகக் காத்திருந் தாள். தூரத்தே ஒரு பஸ் வருவது தெரிந்தது. கண்ணை மூடிக் கொண்டாள். இது எஸ். எஸ். காலனிக்கு நேராகச் செல்லும் பஸ் என்றால், 'எல்லாம் நல்லபடியாய் நடக் கும்!' என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

பஸ் வந்ததும், முண்டியடித்துக் கொண்டு பலர் ஏறினார்கள். ''ஏறுங் கம்மா... இது கூடப் போகும் எஸ். எஸ். காலனிக்கு! சுற்று வழி''

அண்ணா இவளை எதிர்பார்க்கவே இல்லை என்பது அப்பட்டமாகத் தெரிந் தது. ''எங்கே இவ்வளவு தூரம் ரேவதி?''

''சூபர்வைசர்களுக்காக மதுரையில் ஒரு மீட்டிங்!'' என்று சட்டென்று பொய் சொன்னாள்.

மன்னி உடனே, ''ஆமாம். இதற்கெல் லாம் பாங்க் பணம் தருவார்களில்லை?''

''பின்னே? கம்மாவா? சாப்பாடு முதல் வகுப்பு டிக்கெட், தங்க வசதி எல் லாம் உண்டு!'' என்றான் அண்ணா. ''நாம வாங்கற கடனுக்குத்தான் ஏகத்துக்கு வட்டி! இந்தத் தையல் மெஷின் கடனை அடைக்க என்ன பாடுபடறோம்!''

ரேவதி அப்போதுதான் ஓரமாக வைத் திருந்த புது மெஷினைப் பார்த்தாள். ''ஜோரா இருக்கு மன்னி!'' என்றாள் மலர்ச்சியுடன்.

மன்னி அகவாரஸ்யமாக சூள் கொட்டி னாள். ''என்னவோ அப்பப்போ வேலை வருது... 'இன்ஸ்டால்மெண்டி'லே பணம் வரது! உன் மாதிரி களையாக, முழு சாகவா!''

உள்ளே பூஜை அறையிலிருந்த அம்மா வெளிவந்தாள். முகத் தோற்றத்தைக் கண்ட துமே, ஏதோ அண்ணாவுக்கும் அவளுக்கும் 'வாதம்' நிகழ்ந்திருக்கும் என்று தோன்றி யது.

வேறு என்ன? 'பெண் இருக்கிறாளே! ரெண்டு பேரும் சம்பாதிக்கிறார்களே!'

ரேவதி யோசித்தாள். சொல்லி விட லாமா? சொல்லலாம். இதுதான் சமயம் உடைத்து விட வேண்டும்.

''அம்மா!'' என்றாள் திடமான குர லில். ''அண்ணா! நீயும் இரு. ஒரு முக்கிய மான விஷயம்.''

''என்னது?''

''என் ஆபீசில் ஒரு தப்பு நேர்ந்து விட் டது. கொஞ்சம் சீரியஸ் மிஸ்டேக்! அதற் கான விசாரணைக்காகத்தான் வந்தேன்!''

''என்னடி இது? கல்லை தூக்கிப் போடறே!''

ரேவதி நிதானமாகத் தொடர்ந்து, ''வேலையிலிருந்து சஸ்பெண்ட் ஆனாலும் ஆகலாம்!''

''அய்யோ'' என்றான் அண்ணா. அம்மா தலையில் ஓங்கி அடித்துக் கொண்டே விசும்பினாள்.

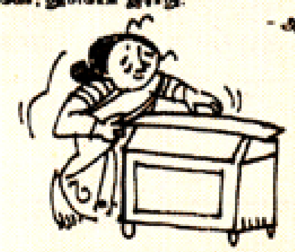
4

சிகவனம் தீவிரமாக எதிலோ மூழ்கி யிருந்தான். ஒரு கலையில் ஓவியம் தீட்டு கிற கற்பனையில் லயித்துப் போயிருக்கிற மாதிரி.

ரேவதி வந்து நின்றதையே அவன் உணர்ந்ததாகத் தெரியவில்லை. கவனத்

உங்கள் வீட்டில் காற்றுப் போகும் ஏர்பில்லோ வீணாக இருக்கும். அதை வாஷிங் மெஷின் மூடியின் மேல் விரித்துப் போட்டு வையுங்கள். கீறல்கள் ஏற்படாது. அதேசமயம் மூடியின் மேல் அழுக்கோ, தூசியோ இராது.

- ஆர். உமா



தைக் கலைப்பதற்காக "ஹாம்ம்!" என்றாள் பலத்த தொண்டையில்.

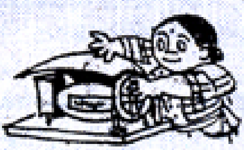
சுகவனம் திரும்பிப் பார்த்தான். "ஓ... நீயா! ஸாரி" என்றான்.

"...கம்பெனியிடமிருந்து ஆர்டர் வாங்கணும். லாபம் ரொம்பக் கம்மிதான்; ஆனால் கூடக் கிடைத்தால் நல்லது... அப்படிக் கிடைத்தாலோ என்னிடம் இருக்கிற ஒர்க்கர்ஸ் போதாது!" என்று விஸ்தாரமாகச் சொன்னான். பிறகு ஞாபகம் வந்தவன் போல, "ஆமாம்... உன்னோட என்கொயரி முடிவு என்ன ஆச்சு? நிறைய மாசம் ஓடி விட்டதே?"

"தெரியலை. புதுசா ஒரு டெபுடி ஜி. எம். வந்திருக்காராம். அவர்தான் 'டிஸிஷன்' எடுக்கணும்!" என்றாள் ரேவதி. அவள் முகம் மாறுதல் அடைந்தது. நேர்ந்த சம்பவம், அதை ஒட்டிய விசாரணை, தன்னுடைய சொந்த அனுபவங்கள்.... எல்லாம் 'கதைச் சுருக்கம்' போல மனத்தில் காட்சி அளித்தன.

நீளவாக்கில் ஏர்பில்லோவை துணியில் நீட்டமாக வெட்டித் தையல் மெஷினுக்குக் கவராகவும் உபயோகப்படுத்தலாம். மூடி இல்லாத தையல் மெஷினுக்கு இந்தக் கவர் மிகவும் வசதியாகவும், நன்றாகவும் இருக்கும்.

– ஆர் உமா



"அப்புறம் கேட்க மறந்து விட்டேனே! உனக்கு இப்போ 'பிராஞ்ச்'சிலே நிறைய ஒர்க் இல்லையே?"

"இல்லை."

"நீ சீக்கிரம் 'பாங்கி'லிருந்து வர முடியுமில்லை? அருண் பரீட்சை எழுதிட்டு வந்து விடுவானே' நான் திரும்பி வரத் தாமதமாகும்."

"அப்படியா?"

"ஆமாம். ஆர்டர் பெறுவதற்கு மதுரையில் ஒரு பெரிய ஆபீஸரைப் பார்க்கணும். அப்படியே திண்டுக்கல்லும் போய் உமாவைப் பார்த்து விட்டு வருகிறேனே?"

"ஆல் த பெஸ்ட்" என்று ரேவதி வாழ்த்தினாள். சுகவனம் மறுபடியும் தன்னுடைய "கூட்டல் கழித்தல்"களில் தீவிரமாக ஈடுபட்டான்.

ரேவதி கணவரையே பார்த்தவண்ணமிருந்தாள். பாவம் அவர்! பிசினஸில்

எத்தனை கஷ்டம்! எவ்வளவு அலைச்சல்! அப்புறம் கூடக் கடைசியில் ஒரு சின்னத் தடங்கல் வந்து விடுகிறது. அரசாங்க கொள்கை ரூபத்தில்; அல்லது யூனியன் விவகாரங்கள்... ஏன் வங்கிக் கடன் கொடுப்பதில் கூட...

'பந்து சார்ஜ் ஷீட் வந்தாலும் என் வேலை தேவலை போலிருக்கிறது!' என்று ரேவதி எண்ணிக் கொண்டாள்.

சனிக்கிழமை. மாலை வேளை.

அருண் வெராந்தாவில் உள்ளே சிறு வெளிச்சத்தில் ஏதோ 'படம்' பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். உள்ளே மின்சாரம் இல்லை; ரேவதி வாசலில் ஒன்று கக வனத்துக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தாள். எப்படியும் இன்று திரும்புகிறேன் எனச் சொல்லியிருந்தாரே!

சரக் சரக்கென்ற செருப்பு தேயும் ஓசை கேட்டது. ஆ... அவர்தான்!

''வாங்க,'' என்றாள் ரேவதி குதூகலத் துடன். ''உங்களுக்காக காத்துக்கிட்டிருக் கேன்! போன காரியம் என்ன ஆச்சு?'' என்று படபடவென்று கேள்விகளை அடுக் கிக் கொண்டே போனவள் சட்டென்று நிறுத்தினாள். ஒரு நிமிடம் நிதானித்தாள்.

ககவனம் முகம் உர்ரென்று சீரியஸாக இருந்தது. பதிலே சொல்லாது உள்ளே வந்தான்.

அருண் தகப்பனார் வந்ததையோ, அம்மா அவருடன் பேசிக் கொண்டிருப் பதையோ உணரவில்லை. கிளிக்கென்ற சப்தம் ஒலித்தவுடன், 'ஆ.. லைட் வந் தாச்சு!' என்று டீ.வி.யை 'ஆன்' செய்தான்.

ரேவதி பரபரப்புடன் அடுத்த அறைக்கு இழுத்துக் கொண்டு போனாள். குனிந்து கொண்டிருந்த ககவனத்தின் முகத்தை நிமிர்த்தி, ''ஏன்? ஆர்டர் கிடைக்கலியா? ஏதாவது லஞ்சம் கிஞ்சம் வேணுமானால் கொடுத்து விடலாமே?''

அவனை ஏற இறங்கப் பார்த்து, ''உம். செய்துடலாம்.''

''எவ்வளவு? நகையை விற்றாவது ஏற்பாடு பண்ணறேன்!''

''அதிகமில்லை. ரூ. 50,000 தான்!''

ரேவதி அதிர்ச்சியடைந்தாள். ''என் னது! அத்தனை கொடுத்து ஆர்டர் வாங்க ணுமா என்ன?''

ககவனம் சிரித்தான். அச் சிரிப்பில் ஏளனமும் கசப்பும் இருந்தன. ''பின்னே? என்னோட கம்பெனியைப் பற்றி அவர்க ளுக்குத் தெரிஞ்சிருக்கே? எங்களோட 'ப்ரா டக்ட்ஸ்' மூவ் ஆகவில்லை. ஏகத்துக்கு நஷ்டம்... தொழிலாளர்களின் ஸ்ட்ரைக்.. எல்லாம் அவர்களுக்குத் தெரிஞ்சிருக்கு!

எதை நம்பி ஆர்டர் கொடுப்பார்கள் சொல்லு?''

ரேவதிக்குப் புரிந்து போயிற்று; மவுன மாக இருந்தாள்.

அவன் தொடர்ந்தான். ''என்ன யோசிக்கிறே? பணத்துக்கு எங்கே போவ தென்றா? ஆமாமாம்... என்கொயரியில் நீ சரியாக பதில் சொல்லவே இல்லையே! முழு தொகையையும் உன்னை ஈடுசெய்யச் சொல்வார்களே! அப்படித்தானே?'' அவள் தோளை இறுக்கமாகப் பற்றினான். ''சொல்... ஏன் என்னிடம் இதையெல்லாம் சொல்லவில்லை. சொல்லுடின்னா!'' - கோபாவேசத்தில் 'டீ' வந்து விட்டது; ஓர் உலுக்கு உலுக்கினான்.

சுகவனம் இன்னமும் விடவில்லை. ''திண்டுக்கல்லில் உமா என்னைத் துக்கம் விசாரிக்காத குறைதான். 'உன் மனைவி வேலை போயிடுமாமே'ன்னு அவள் கேட் கிறாள். உம்... சொந்தக் கணவனை நம்பி நீ உண்மையைச் சொல்லலை...'' - குரல் கரகரத்தது.

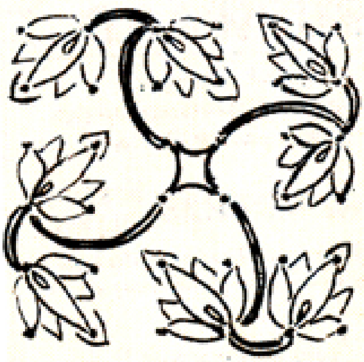
''ஆமாம். சொல்லலை. ஏனென்றால் அது பொய்!'' சட்டென்று ரேவதி உடைந்து போனாள். கீழே உட்கார்ந்து விசித்து விசித்து அழுதாள். பிறகு மெதுவாக, ''அன்று திண்டுக்கல்லுக்குப் போன போது உங்க தங்கை என்னவெல்லாம் சொன்னாள் தெரியுமா? ''உங்களுக்கென்ன நாலு சக்கர மோட்டார் கார்'' அதுவும் நீங்க செய்கிற பிசினஸைப் பற்றி பிரபல பத்திரிகையில் கட்டுரை வந்திருந்ததா? ...என்னவோ நாளைக்கே நாம பென்ஸ் கார் வாங்குகிற நிலைமையிலிருக்கிற மாதிரி பேசிக் கொண்டேயிருந்தாள். என்ன பொறாமை? அப்புறம் என்னோட அண்ணா மன்னி? கேட்கவே வேண்டாம். விரல் அசைக்காமல் நான் சம்பளம் வாங்கற மாதிரி!''

ரேவதி நிறுத்தித் தொடர்ந்தாள். ''எனக்குப் பயமே வந்துட்டுது. நாம ஒவ் வொண்ணுத்துக்கும் படுகிற அவஸ்தை எடுத்துக்கிற ரிஸ்க் யாருக்கும் தெரிய இல்லை. லோலோன்னு அலைகிற கஷ்டம் தெரியறதில்லை. 'உங்களுக்கென்ன நிறைய சம்பாத்தியம், நிறைய சம்பாத்தியம்' இதுதான் எல்லோரும் ஜபிக்கிறது. ஆனா திடீர்னு நமக்கே வருமானம் இல்லாம போனா... யார் நமக்கு உதவுவாங்க. இருக்கறப்ப குத்திக் குத்திப் பேசறவங்க, இல்லாதப்ப கிட்டக்கூட வர மாட்டாங்க. அதனாலதான் அவங்களுடைய பொறாமை யைக் குறைக்கணும்கறதுக்காக அப்படிப் பேசினேன். அது தப்பா...?'''

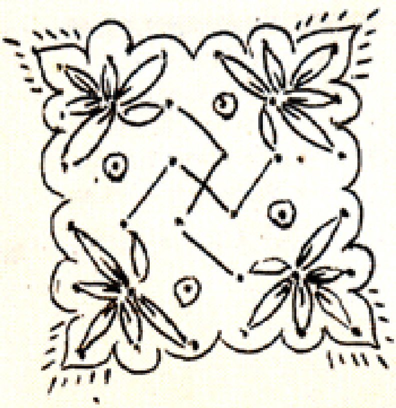
''நீ சரியான அசடு!'' என்று மனைவி யின் கண்களைத் துடைத்தான் சுகவனம்; ஆனால் அவன் குரலில் பெருமை பொங்கித் ததும்பியது.

திண்ணபடி வாசலுக்குப் போட ஆறு புள்ளியில் அழகான கோலங்கள். 6 புள்ளி. 6 வரிசை.

- ரோமா சம்பத்









என் இனிய சிநேகிதி



'இப்படிச் சொல்லிக் கொள்கிற மாதிரி உங்களுக்கு யா ரா வ து ஃப்ரண்ட்ஸ் உண்டா?' என்று கேட்டால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்களின் பதில் 'இல்லை' என்பதாகவே இருக்கும்.

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கை முறைதான் நம்மை அப்படி ஆக்கி விட்டிருக்கிறது. பழகுவது கூட காரியார்த்தமாக, ஒரு கட்டாயமாக தெரிகிறது.

அக்கம் பக்கத்தாரிடம் இயல்பாக பழக முடிகிறதோ? ஒரு போலியான புன்னகை, மேலோட்டமான வார்த்தைகள் இத்தோடு நின்று போகிறோம். வீடு மாதிரியே மனதுக்கும் க த வு, நிரை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

'நாலு வீட்டுக்கு டிபன்'

என் சிறு வயதில் எங்கள் அம்மாவும் அவர் வயதொத்த பெண்மணிகளும் எத்தனை அன்னியோன்யமாக பழகிவார்கள் என்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். தெருவில் ஒருவர் வீட்டுக் காரியம் என்றால், அவரவரும் 'எங்கள் காரியமாக்கும்' என்கிற தினுசில்தான் புகுந்து புறப்படுவார்கள். நல்லது, கெட்டது என்றால் நிமிஷத்தில் கூடி விடுவார்கள். அடுத்தவரின் ஆதங்கம், சந்தோஷம் எல்லாமே தங்களுடையது போல் அனுபவிப்பார்கள். பேச்சிலும், செயலிலும் உள்ளார்ந்த அக்கறை இருக்கும். ஒருவர் வீட்டுப் பட்சணம் நாலு வீட்டில் பரிமாறிக் கொள்ளப்படும்.

ஆண்கள் வேலைக்குப் போன பிறகு, பிள்ளைகளையும், பள்ளிக்கு அனுப்பி விட்டு ஓய்வாக ஒருவர் வீட்டுத் திண்ணையில் கூடி விடுவார்கள்.

'உங்கள் பெண்ணுக்கு எத்தனை மாசம்?'

'இன்னைக்கு சாயந்திரம் என்ன டிபன்'

'எங்க அண்ணா பையனுக்கு ஒரு நல்ல வரன் இருந்தா சொல்லுங்களேன்.'

'என்னோட மூத்த பிள்ளை டெல்லி போறான்.'

'மீனாட்சி அம்மா வீட்டுக்காரரை ஆஸ்பிடல்லருந்து எப்போ டிஸ்சார்ஜ் பண்றாங்களாம்?'

வெகு ஆர்வமாய் அடுத்தவர் சங்கதிகளை ஆராய்வார்கள், அனுதாபிப்பார்கள், பாராட்டுவார்கள், பரிகாரம் காண்பார்கள். எல்லாமே நிஜமாக இருக்கும். வேஷத்துக்கும், துவேஷத்துக்கும் இடமே கிடையாது.

இன்று?

'காலண்டர் மனசு' :

'ஹேய் பிரேமா, நாளைக்கு என்னோட குழந்தைக்குக் காது குத்தி, பார்த்டே...' கடைத் தெருவில் சந்தித்த கமலா சொல்வாள்.

'அட. எல்லாமே ஒண்ணா வச்சிண்டயா!' முகத்தில் ஆச்சரியம் பரவும்.

'ஆமா. நீ வந்திரு.'

'ஆகா.'

பிரேமா அன்று பார்ட்டிக்குப் போயிருக்க மாட்டாள். நாலு நாள் கழித்து சந்திக்கும் போது ஏதாவது நொண்டிச் சாக்கு சொல்வாள். சமாதானங்கள்தான் கைவசம் நிறைய உண்டே. இவள் வரவில்லையே என்று அவளும் பெரிதாகக் கவலைப்படப் போவதில்லை.

'அட்லீஸ்ட் ஃபோனிலாவது, நீ கலந்துக்க முடியலேன்னு சாரி சொல்லியிருக்கலாம்.' கணவர் அபிப்ராயம் தெரிவிப்பார்.

'சரிதான் விடுங்க. வீட்டுக்கு வந்தா அழைத்தாள். கடைத் தெருவில் கண்டு தானே சொன்னா. போகிறதானால் வெறுங் கையாய் போக முடியுமோ. அனாவசிய செலவு' என்று அவர் வாயை மூடி விடுவாள்.

அந்தக் கமலா ஒரு இக்கட்டான சமயத்தில் உதவியது கூட மறந்து போயிருக்கும்.

காலண்டரில் தேதி கிழிக்கிற மாதிரி அன்றன்றே நினைவுகளை கிழித்துப் போட்டு விடுகிறோம்.

இன்றைய சிநேகிதம் ஆத்மார்த்தமாக அமைவதில்லை என்பது ஒரு வருத்தத்திற்குரிய விஷயந்தான்.

ஆஃபீஸ் லஞ்ச் இடைவேளையில், சிலர் தங்களின் பணக் கஷ்டத்தை விளம்பரப்படுத்திக் கொள்வார்கள். உண்மையில் எதிராளி தன்னிடம் ஏதும் கைமாற்று கேட்டு விடக் கூடாதே என்கிற முன் ஜாக்கிரதை! சிலர் இல்லாத நோயை இருப்பதாக பிரலாபித்துத் தனக்குத்தானே திருஷ்டி கழித்துக் கொள்வார்கள்.

'சுமைதாங்கி' :

ஒருசிலருக்குத் தங்களைப் பற்றிப் பெருமையாக தம்பட்டமடித்துக் கொள்ள, அதைக் கேட்டு பெருமூச்சு விட சிநேகிதிகள் தேவைப்படும். அதற்காகவே பழகிக் கொள்வார்கள்.

ஷீலா ஒரு பெக்கூலியர் டைப்.

'என் மகளுக்கு சமைக்கத் தெரியலை. சதா நாவலை கையில் வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து விடுகிறாள்' என்று குறைப்படுவாள்.

மாமியாரின் மூட்டுவலி, வேலைக்காரி மட்டம் போட்டது என்று தொடங்கி தான் மட்டும் வீட்டைத் தலையில் சுமக்கிற மாதிரி புலம்புவாள். கணவருக்குப் ப்ரமோஷன் கிடைத்ததையோ, மகன் ஸ்காலர் ஷிப்பில் கனடா போகிற சமாச்சாரத்தையோ மூச்சுவிட தோன்றாது.

இவர்களுக்குத் தன்னுடைய சந்தோஷங்களை தனக்குள்ளேயே வைத்து அனுபவிக்க வேண்டும். பிரச்சினைகளை மட்டும் கவனமாக அடுத்தவர் தலையில் இறக்கி வைத்து விட வேண்டும். சிநேகிதி என்றால் சுமைதாங்கி என்கிற நினைப்பு.

'எனக்கு அப்பவே தெரியும்' :

வீட்டோடு இருக்கும் பெண்கள் மட்டும் சரளமாக பழகுகிறார்களோ?

அடுத்த வீட்டில் இரைச்சல் கேட்டால்



என்ன ஏது என்று கூட எட்டிப் பார்க்க மாட்டார்கள். சன்னல் கதவோரம் நின்று விஷயத்தை கிரகித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இருக்கவே இருக்கிறாள் வேலைக்காரி. பக்கத்து மனிதர்களின் பலம், பலவீனம் எல்லாவற்றையும் பிட்டு பிட்டு வைத்து விட மாட்டாளா.

'மாலினி, உனக்குத் தெரியுமோ, காஷியர் பெண் அனிதா ஒருத்தனோட...' கிசுகிசுப்பாய் பக்கத்து போர்ஷன்காரி.

'எனக்கு அப்பவே தெரியும்... அவ தலை முடியை கத்தரிச்சிண்டு, வேலைக்கு ஒரு ட்ரஸ் போட்டுண்டு கத்தறச்சயே தெரியும், இப்படி ஓடிப் போவாள்னு' இவள் திரிகால ஞானி போல் சிரிப்பாள்.

உண்மையில் அந்த அனிதா ஒரு தனியார் கம்பெனியில் ரிஸப்ஷனிஸ்ட், வேலைக்கேற்ற மாதிரி கொஞ்சம் மாடர்னாகத்தான் ட்ரஸ் பண்ணிக் கொள்வாள். அவள் சக ஊழியர் ஒருவரை ரிஜிஸ்டர் மேரேஜ் செய்து கொண்டதைத்தான் இவர்கள் இப்படி திரித்துப் பேசியாகிறது.

இன்று அடுத்தவரைப் பார்த்து நாம் சிரித்தால், நாளை நம்மைப் பார்த்து விதி சிரிக்கும் என்பதை இவர்கள் ஏன் உணர்வதில்லை!

'பாட்டும் கைகொடுக்கும்' :

மீனலோசனிக்கு, நல்ல சிநேகிதிகள் கிடைத்துப் பேசிப் பழக மாட்டோமா என்ற ஏக்கம் நிறையவே உண்டு. பொழுதுக்கும் வீட்டு வேலயே அவளுக்குச் சரியாயிருந்தது. கணவர், குழந்தைகள், மாமனார், மாமியார், காய்கறித் தோட்டம், கூண்டில் வளர்க்கும் ஐம்பது கோழிகள் என்று அவள் நேரத்தை ஆளுக்காள் பிடுங்கிக் கொள்ளும் சமயத்தில் வெறுமையாகிப் போனாள். ஊரிலிருந்து வந்த அவள் தங்கைதான் அவளுக்கு நேரத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்ளவும், சிநேகிதம் பண்ணிக் கொள்ளும் வாய்ப்புகள் பற்றியும் ஐடியா கொடுத்தாள்.



''அக்கா, இது ஒன்றும் கிராமப்புறமல்ல. நீ கோழி மேய்க்கிற வேலையை விடு. அதனால் உன்னுடைய உபரி வருமானம் கட்டாகிறதே என்று தயங்காதே. உனக்குத்தான் சங்கீதம் வருமே. நாலு பெண்களுக்கு ட்யூஷன் எடு. ஒரு தையல் மெஷின் வாங்கிப் போடு'' என்றாள்.

'இங்கே பாட்டு சொல்லிக் கொடுக்கப் படும்'

மீனலோசனி போர்டு மாட்டினாள். மாலை நேரங்களில் பாட்டு சொல்லிக் கொள்ள வருகிறார்கள். மதிய நேரத்தில் அக்கம் பக்கத்தார் துணி தைக்க வந்து விடுகிறார்கள். பொழுது இனிமையாகக் கழிகிறது. வீட்டு வேலைகளையும் உற்சாகத்துடன் செய்ய முடிகிறது.

யாருமே தீவு அல்ல. வாழ்க்கை ஓவென்று சந்தடியற்ற கானகமாகி விடக் கூடாது. ஹோவென்று மகிழ்ச்சியின் ஆரவாரம் அருவியாய் கொட்ட வேண்டும்.

என்னதான் படித்திருந்தாலும் அடுத்தவர்களிடம் பழகப் பழகத்தான் பர்சனாலிட்டி டெவலப் ஆகிறது. மற்றவர்களின் அனுபவங்களைக் கொண்டு நாமும் நிறைய கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

உங்கள் கணவரையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் ஒன்றும் ஆஃபீஸ், வீடு என்ற வட்டத்துக்குள்ளேயே அடைந்து விடவில்லை. மாலை நேரத்தை கிளப்பிலோ, நண்பர்களுடன் அரட்டை கச்சேரியிலோ கழித்து விட்டுத்தான் வீட்டுக்கு வருகிறார். விடுமுறை நாளில் ஒன்று நண்பர்கள் இவரைத் தேடி வந்து விடுகிறார்கள். அல்லது இவர் தேடிக் கொண்டு போய் விடுகிறார். நீங்கள் ஏன் மொட்டு மொட்டென்று டீ.வி.யை, கதைப் புத்தகத்தை பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும்.

'அந்த நாள் நினைவோடு' :

நிறைய சிநேகிதிகளைப் பெற்றாக வேண்டுமென்பதில்லை. ஒரு நாலைந்து பேரை பொறுக்காக தேர்ந்தெடுத்துப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

எந்த விசேஷத்துக்கான அழைப்பையும் அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். நேரில் சென்று வாருங்கள், பரிசளியுங்கள். முடியாதபட்சம் ஒரு ஃபோன், அட்லீஸ்ட் ஒரு கார்டில் நாலு வரி.

பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்களை மறவாது தெரிவியுங்கள். முடிந்தால் பூங்கொத்துடன் அனுப்பி வையுங்கள்.

மாணவப் பருவத்தில் கிடைத்த சிநேகிதிகளை மணமான பிறகு மறந்து விட வேண்டுமென்பதில்லை. திருச்சியில் கூடப் படித்த தோழியைப் பத்து வருஷத்திற்குப் பிறகு சென்னையில் சந்தித்தாலும் பழங் கதைகளை, பசிய நினைவுகளை பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.

'என்னடா இது! நம்ம கெடுபிடிக்கார அம்மாவா இப்படிக் குழந்தை மாதிரி துள்ளிக் குதிக்கிறா!' ஆச்சரியத்துடன் புருவம் உயர்த்தும் இளைய தலைமுறை.

ஓ. சிநேகம் எத்தனை அருமையான, இனிமையான விஷயம்!

– சி. எஸ். தேவநாதன்



✱ வேதா ரங்கநாதன்



✱ அகிலா

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : போஷாக்கான உணவு

முதல் பரிசு ரு. 300/-

ஸெவன் ஒன்டர்

மாவு தயாரிக்கும் முறை :

ராகி - 100 கிராம்

பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம்,

ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,

பா. பயறு - 100 கிராம்,

மக்காச்சோளம் - 100 கிராம்,

சோயாபீன்ஸ் - 100 கிராம்,

கோதுமை - 100 கிராம்.

செய்முறை :

எல்லா பொருட்களையும் கல் இல்லாமல் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பிறகு தானியங்களை அலம்பி முளைகட்டியோ, அப்படியே காயவைத்து வாணலியில் தனித்தனியாக வறுத்தோ (லேசாக) எடுத்துக் கொள்ளவும். மிஷினில் நைசாக மாவாக்கிக் கொள்ளவும். குழந்தைகளுக்கு தினமும் புதுவித தின்பண்டம் வேண்டும். இந்த மாவை தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் ஏழு நாட்களுக்கு ஒவ்வொன்று செய்ய சரியாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

பாதாம் ட்ரிங்க் : மாவு ஒரு ஸ்பூன், தண்ணீர் 3/4 டம்ளர், பால் 1/4 டம்ளர், பாதாம், வேர்க்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு பவுடர் ஒரு ஸ்பூன். மாவை நீரில் நன்றாகக் கரைத்துக் கொதித்தவுடன் பாலைக் கலந்து பாதாம் பவுடரைக் கலந்து சர்க்கரை கலந்து ஆறியவுடன் குடிக்க நன்றாக இருக்கும். ஃபிரிட்ஜ் இருந்தால் குளிர்ந்த பின் அருந்தலாம்.

✱ மகாலட்சுமி



பிஸ்கட்டுகள் : 1 கப் மைதா, 1 கப் சத்து மாவு, 1 கப் சர்க்கரை, 1 கப் வெண்ணெய், 2 டீஸ்பூன் பால், 1 டீஸ்பூன் கோகோ பவுடர் (அ) நியூட்ரமுல், அரை டீஸ்பூன் வெனிலா எசென்ஸ், அரை டீஸ்பூன் சமையல் சோடா, 2 டீஸ்பூன் ரவை.

முதலில் சர்க்கரையைப் பொடி செய்து, அத்துடன் வெண்ணெயைப் போட்டு நுரை வரும் வரை கலக்கவும். பாலில் கோகோ பொடியைப் போட்டுக் கரைத்து வெண்ணெய் சர்க்கரையுடன் கலக்கவும். பிறகு மைதா, சத்து மாவு, சோடா, ரவையைக் கலந்து மூன்று முறை சலிக்கவும். சலித்தபின் நுரைத்த கலவையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கலக்கவும். இது கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். கொஞ்ச நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டு ஓவனில் பிஸ்கட் போலச் செய்து 240 டிகிரி F'க்கு அரை மணி பேக் செய்யவும்.

கேக் : 1 கப் மைதா, 1 கப் சத்து மாவு, 1 கப் சர்க்கரை, 2 முட்டை, அரை கப் வெதுவெதுப்பான பால், அரை கப் வெண்ணெய், அரை டீஸ்பூன் வெனிலா எசென்ஸ், 2 டீஸ்பூன் பேக்கிங் சோடா, அரை டீஸ்பூன் சமையல் சோடா, ரவை 2 டீஸ்பூன்.

இதை கேக் செய்வது போல் கலந்து ஓவனில் 220 டிகிரி Fக்கு அரை மணி பேக் செய்யவும்.

பொருவிளங்காய் உருண்டை : 1 கப் சத்து மாவு, 1 கப் வெல்லம், அரை கப் தேங்காய், சின்னத் துண்டுகளாக நறுக்கியது, கால் கப் வேர்க்கடலை வறுத்துத் தோல் நீக்கியது, சுக்கு, ஏலக்காய்ப் பொடி வாசனைக்கு.

சத்து மாவைக் கொஞ்சம் வறுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைப் பாகு வைக்கவும். கெட்டிப் பாகு வந்தவுடன் தாம்பாளத்தில் உள்ள மாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு (வெல்லத்திலேயே தேங்காய், கடலை, ஏலம் போட்டு விடவும்) இளஞ்சூட்டுடன் உருண்டைகளைப் பிடிக்கவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். கர்ப்பிணிகளுக்கும் நல்லது.

புளி மாவு : கால் கப் அரிசி மாவு, 1 கப் சத்து மாவு, 1 கப் தயிர் (அ) மோர், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி ஒரு ஸ்பூன், எண்ணெய் கால் கப், தாளிக்க கடுகு, உ. பருப்பு, 2 பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி.

சத்து மாவுடன், தயிர், அரிசி மாவு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மி. பொடி எல்லாவற்றையும் கெட்டியாகப் பிசைந்து தாளித்தவுடன் மிதமான தீயில் மாவைப் போட்டு வதக்கிக் கொண்டே இருக்கவும். மாவு உதிரி உதிரியாக ஆனவுடன் நிறுத்தி விடவும்.

தோசை மாவுடன் ஒரு கப் சத்து மாவு போட்டுத் தோசை வார்க்கலாம். ஒரு கப் அரிசியை ஊறவைத்து, அரைத்து அதில் ஒரு கப் சத்து மாவு, ஒரு கப் ரவை கலந்து கொஞ்சம் மோர் விட்டுக் கரைத்து சீரகம், கடுகு, கொத்துமல்லி போட்டு ரவை தோசை போல் வார்க்கலாம்.

சப்பாத்தி : சப்பாத்தி பிசையும் போது கோதுமை மாவுடன் ஒரு கப் சத்து மாவு, கால் கப் பொடியாக நறுக்கிய பொதினா (அ) வெந்தயக்கீரை, மஞ்சள், உப்பு, கொஞ்சம் சர்க்கரை, கால் கப் தயிர் முதலியன கலந்து சப்பாத்தி தயாரிக்க, குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். தொட்டுக் கொள்ள, வெங்காயச் சட்டினியோ, தக்காளிச் சட்டினியோ அல்லது தயிர்ப் பச்சடியோ இணையாக இருக்கும்.

- வேதா ரங்கநாதன்,
பம்பாய் - 58

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

கோதுமை மஷ்ரும்பாத்

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை - 1/4 கிலோ,
பாசிப் பயறு - 50 கிராம்,
ராகி - 50 கிராம்,
மஷ்ரும் - 50 கிராம்,
தேங்காய்ப் பால் - 2 டம்ளர்,
கேரட் - 100 கிராம்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 4,
ப. மிளகாய் - 4,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்.

* இராஜலட்சுமி



* லலிதா



பள்ளிக்கூடம் திறந்துவிட்டது...



பள்ளிக்கு குடிநீரை
சுகாதாரமாகக் கொண்டு செல்ல
உடனே வாங்கிடுவீர்
ஸ்ரீபெட் ஸ்கூல் வாட்டர்
பாட்டில்கள். கண்ணைக்கவரும்
வண்ணங்களில்,
நெஞ்சையள்ளும்
வடிவங்களில் எங்கும்
கிடைக்கின்றன !



இலவசம்!

ஒவ்வொரு ஸ்ரீபெட்
ஸ்கூல் வாட்டர்
பாட்டிலுடன்
ரப்பருடன் கூடிய
பென்சில் !

முந்துங்கள் !
இச்சலுகை 31.7.92 வரை
மட்டுமே.

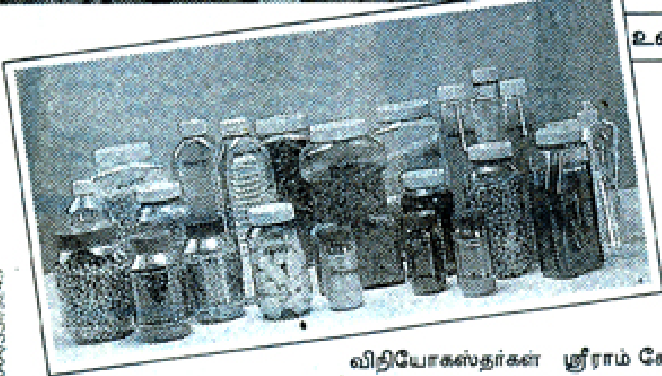
ஸ்ரீபெட்

பாட்டில்கள் • ஜாடிகள்

சுகாதாரமானது.

உடையாதது.

உணவுத்தரம் கொண்டது.



SHRIRAM GROUP COMPANIES
MADRAS

ஸ்ரீபெட்
ஸ்ரீராம் நிறுவனத்தின்
தரமான தயாரிப்பு

விநியோகஸ்தர்கள் ஸ்ரீராம் சேல்ஸ் இண்டர்நேஷனல்

AAA/SSI/8249

செய்முறை :

முதல் நாளே பாசிப் பயறு, ராகி இரண்டையும் 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி, முளைகட்டி வைக்க வேண்டும்.

முதலில் காரட், வெங்காயம், பீன்ஸ், ப. மிளகாய், தக்காளி எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். வதக்கிய பின் முளை கட்டிய பயறு, ராகி இரண்டையும் சேர்த்து சிறிது வதக்கியவுடன் கடைசியாக மஷ்ரூம், கோதுமை ரவா சேர்க்கவும். ரவா சிறிது சிவந்தவுடன் வாணலியை இறக்கி விடவும். பின்னர் குக்கரில் இந்தக் கலவையைப் போட்டு தேங்காய்ப் பால் ஊற்றித் தேவையான உப்பு சேர்த்து 15 நிமிடம் வேகவிடவும். ரவை வேக தேவையான அளவு தேங்காய்ப் பால் போதவில்லையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும். குக்கர் இறக்கிய பின் மிளகு சிறிது நெய்யில் வறுத்துப் போடவும்.

இது மிகவும் போஷாக்கான உணவு. எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடியது. தேங்காய்ச் சட்னியோ, கொத்துமல்லி சட்டினியோ, தக்காளி ஸாஸோ அவரவர் விருப்பத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளச் சுவையாக இருக்கும்.

- பி. அகிலா, சென்னை - 99.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

பிரட் பழ டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

பிரட் - 20 ஸ்லைஸ்,
கடலைப் பருப்பு - 1/2 கப்,
பாசிப் பருப்பு - 1/2 கப்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
பேரீச்சம்பழம் - 30,
அன்னாசிப்பழம் - ½
வாழைப்பழம் - 1,
ஆப்பிள் - 1,
எலுமிச்சம்பழம் - ½
முட்டை - இரண்டு,
முந்திரிப் பருப்பு - பத்து,
கிஸ்மிஸ் - பத்து,
பாதாம் பருப்பு - ஐந்து,
பால் - 1 கப்,
நெய் - கொஞ்சம்,
ஏதேனும் ஒரு எஸென்ஸ்.
அலங்கரிக்க ப்ளம் பழம்.

செய்முறை :

பாதாம் பருப்பை வெந்நீரில் ஊற வைத்துத் தோல் நீக்கி, சிறிதாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பேரீச்சம் பழத்திலிருந்து கொட்டை நீக்கி சிறிதாக அரிந்து கொள்ளவும். எல்லா பழங்களையும் அரிந்து, முந்திரியும், கிஸ்மிஸையும் சேர்த்து, வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். பிரட்டை பாலில் ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறப் போடவும்.

முட்டையை நன்றாக பீட் செய்து, நல்ல நுரை வரும் வரை செய்து, அதில் ரொட்டி விழுதை, அதாவது பிரட்டைப் போட்டு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைப் பிழியவும். சோடா சிறிது சேர்த்து இட்லி மாவு போல் கலக்கி ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெந்த இட்லிகளை உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

கடலைப் பருப்பையும், பாசிப் பருப்பையும் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு களைந்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை ஒரு தட்டில் போட்டு ஆவியில் வேக வைக்கவும். பிறகு கட்டிகள் இல்லாமல் உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சவும். பாகு நுரைத்து வரும் போது, எஸென்ஸ், வதக்கி வைத்துள்ள பழங்கள், முந்திரி, உதிர்த்து வைத்துள்ள கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு கலவை, ரொட்டி, உதிரி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அடிப்பிடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். பொலபொலவென்று உதிர்ந்து வந்ததும் இறக்கி வைத்து இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விடவும்.

பிறகு சிறிய கிண்ணத்தின் உள்பக்கமாக நெய் தடவி இறக்கி வைத்ததை இட்டு அழுத்திக் கவிழ்க்க கிண்ணம் போலவே அழகாய் வரும். அதன் மீது ப்ளம் பழம், பாதாம் பருப்பின் சிறு துண்டங்களைப் பொருத்தி அழகுபடுத்தவும்.

மிகவும் ருசியாக இருப்பதுடன், பல பழங்கள் சேர்வதால் உடலுக்கும் நல்லது.

- எஸ். மகாலட்சுமி, புதிய பம்பாய்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

உளுந்தங்களி (இனிப்பு)

தேவையான பொருட்கள் :

லேசாக வறுத்த உ. பருப்பு மாவு - 1 டம்ளர்,
பச்சரிசி மாவு - 1 டம்ளர்
(இரு மாவையும் ஒன்றாகக் கலக்கி வைக்கவும்),
(1 பங்கு (வறுத்த பருப்பு), 1 பங்கு பச்சரிசி என்ற விகிதத்தில் மொத்தமாக மிஷினில் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.)
ஏலக்காய் - 5,
முந்திரிப் பருப்பு

- தேவையான அளவு,
நெய் - 1 சிறிய கிண்ணம்,
நல்லெண்ணெய்
- தேவையான அளவு,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
வெல்லம் (அ) பனைவெல்லம்
- 1/4 கிலோ,
சுக்குப்பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்.
செய்முறை :

ஏலம், சுக்கைப் பொடி செய்யவும். முந்திரிப் பருப்பை இரண்டிரண்டாக ஒடித்துக் கொள்ளவும். நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைத் தட்டி நீரில் கரைத்து, வடிகட்டி, தேவையான அளவு நீர் சேர்த்து ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொதிக்க வைக்கவும். நன்றாகத் தளதள எனக் கொதித்தவுடன் மாவைச் சிறிது, சிறிதாக தூவிக் கொண்டே துடுப்பு (அ) தோசை திருப்பியால் கிளறவும். சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டுக் கொண்டே கிளறவும். மாவு சேர்ந்து வேகும் போது மேலும் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பை சிம் மில் வைத்து ஒரு மூடியால் மூடி விடவும். பின்னர் அடிக்கடி திறந்து நீர் உதறி தேவையானால் எண்ணெய் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி மூடவும். இறுதியில் தேங்காய்த் துருவல், ஏலம் + சுக்கு, முந்திரி இவைகளையும் போட்டு மீதி நெய்யும் விட்டு நன்கு கிளறி (கைக்கு ஒட்டாத பக்குவத்தில்) இறக்கவும். சிறிது ஆறியவுடன் ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழ அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். இரண்டு நாட்கள் கெடாது.

(நல்லெண்ணெய் பிடிக்காதவர்கள் தே. எண்ணெய் (அ) நெய்யிலேயே செய்யலாம்.) ஆனால் நல்லெண்ணெய் + உளுந்து இடுப்பு வலிமைக்கு உகந்தது. இன்றும் கிராமங்களில் வயதுக்கு வந்த பெண் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் இதைச் செய்து உண்ணக் கொடுப்பார்கள்.

உளுந்து கிச்சடி. (காரம்)

தேவையான பொருட்கள் :
வெள்ளை உளுந்தம் பருப்பு - 1 டம்ளர்,
சிறிய வெங்காயம் - 50 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
தாளிப்பதற்கு
- கடுகு + கறிவேப்பிலை
விருப்பமான எண்ணெய் சிறிதளவு.
செய்முறை :

பருப்பை ஒரு மணி நேரம் நீரில் ஊற வைத்துக் களைந்து கழுவி வடைக்கு

அரைப்பது போல் பூக்க, பூக்க அரைத்து எடுத்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (அரைக்கும் பொழுதே உப்பு, பெருங்காயம், சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்)

வெங்காயம், மிளகாயை நறுக்கிக் கொண்டு வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததுடன் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், மிளகாயை நன்கு வதக்கவும். நன்கு வதக்கியதும் வெந்த மாவை அதில் கொட்டி நன்கு கிளறவும். தேவையானால் சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு பொல பொல என்று வரும் வரை கிளறி இறக்கி கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவிப் பரிமாறவும். தேங்காய்த் துருவலையும் தூவிக் கிளறவும்.

இது செலவில்லாத, எளிமையான ஆனால் மிகவும் சத்தான உணவாகும். குழந்தைகளும் விரும்பி உண்ணக் கூடியது. பெண்களுக்கு வரும் இடுப்பு வலிக்கும், இடுப்பு வலிமைக்கும் மிகவும் ஏற்ற ஒரு உணவாகும்.

- ச. இராஜலட்சுமி,
உடுமலைப்பேட்டை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

சத்துணவு

வெளியூருக்கு அடிக்கடி செல்ல நேர்ந்தால் சுகாதாரமான நல்ல சாப்பாடு கிடைப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது. பிஸ்கட்டுகள் எடுத்துச் சென்றாலும் வயிறு நிரம்புவதில்லை. இந்தக் கஷ்டத்தை நிவர்த்திக்கக் குறைந்த செலவில் வயிறு நிரம்ப உண்ணக் கூடிய சத்துணவை நாமே தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கார்ன் பிளேக்ஸ் பொடித்தது - 2 கப்,
அவல் பொடித்தது - 2 கப்,
பொட்டுக்கடலை பொடித்தது - 1 கப்,
வறுத்த வேர்க்கடலை
பொடித்தது - $\frac{1}{2}$ கப்,
நன்றாக வறுத்து அரைத்த
கோதுமைப் பொடி - $\frac{1}{2}$ கப்
இவைகளை நன்றாகக்
கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்தக் கலவையைக் காற்றுப் புகாத வண்ணம் ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் ஒரு மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

எங்கும் தண்ணீர் கிடைக்கும். நல்ல சூடான தண்ணீரில் இந்தக் கலவையைக் கலந்து சுவைக்கேற்ப உப்போ, சர்க்கரையோ போட்டுச் சாப்பிடலாம். அல்லது நல்ல பால் கிடைத்தால் பாலுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

மோரில் சாப்பிட பிடித்தால் மோரிலும் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்கும் எளிதில் ஜீரணமாகும்.

- லலிதா பரமேசுவரர், ஹைதராபாத் - 7.



படம் : ஓம் சுப்பிரமணியன்

கொள்ளைச் சிரிப்புடன் சின்னஞ்சிறு பட்டுப் பாதங்களைத் தரையில் பதித்து, கைகளை நீட்டிக் கொண்டு அம்மாவென்று மழலை பேசி ஆர்வத்துடன் அவசர நடை தள்ளாட நடந்து வந்து மெத்தெனக் கட்டிக் கொள்ளும் மழலையைப் போன்றவை மலர்கள்.

கண்ணுக்கும் கருத்திற்கும் விருந்தளிக்கும் மலர்த் தோட்டங்கள் வெறும் அழகுக்கு மட்டும்தானா? மனிதன் அறிந்து கொண்டு மேன்மையுற வேண்டிய பல அற்புத சக்திகள் நிறைந்தவை அவை.

தாவர வாழ்வின் இரகசியங்கள் நம்மை உ...ப்பிலாழ்த்தி விடக் கூடியவை. மனித உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப தம்முடைய உணர்வுகளைப் பதிலாய்த் தரும் சக்தி படைத்தவை. இசையை ரசிக்கின்றவை. நோயைத் தீர்க்கின்றவை. அன்பைப் பொழிபவை. நம் எண்ணங்களுக்குக் கட்டுப்படும் குணம் கொண்டவை. தாவரங்களுடன் அன்பாய்ப் பழகியவர் பல்லாயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் சென்றாலும் அவருடைய ஒவ்வோர் உண..வையும் மிகச் சரியாக வெளிப்படுத்தக் கூடிய அற்புத சக்தி கொண்டவை. விஞ்ஞானக் கருவியின் வாயிலாகக் குறிப்பிட்ட நபரின் மன மாற்றங்களை இத்தாவரங்களின் உணர்வு வெளிப்பாட்டால் துல்லியமாக அறிய முடியும். மனிதனுடன் தங்கள் உணர்வுகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் தாவரங்கள் வலி, பயம், கவர்ச்சி போன்றவற்றையும் வெளிப்படுத்தும். தங்கள் வாழ்க்கையை மனிதனின், மேன்மைக்காக வழங்குபவை. 20-ஆம் நூற்றாண்டில் இத்துறையின் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு, தாவரங்கள் பிரபஞ்சத் தொடர்பு கொண்டவை என்பதாகும். இவை வெளி கிரகங்களுடனும், நட்சத்திரங்களுடனும் சங்கேத பாஷைப் பரிமாறலால் பூமிக்கு நன்மை வழங்குவதும் அறிவைச்

மலர்களின்

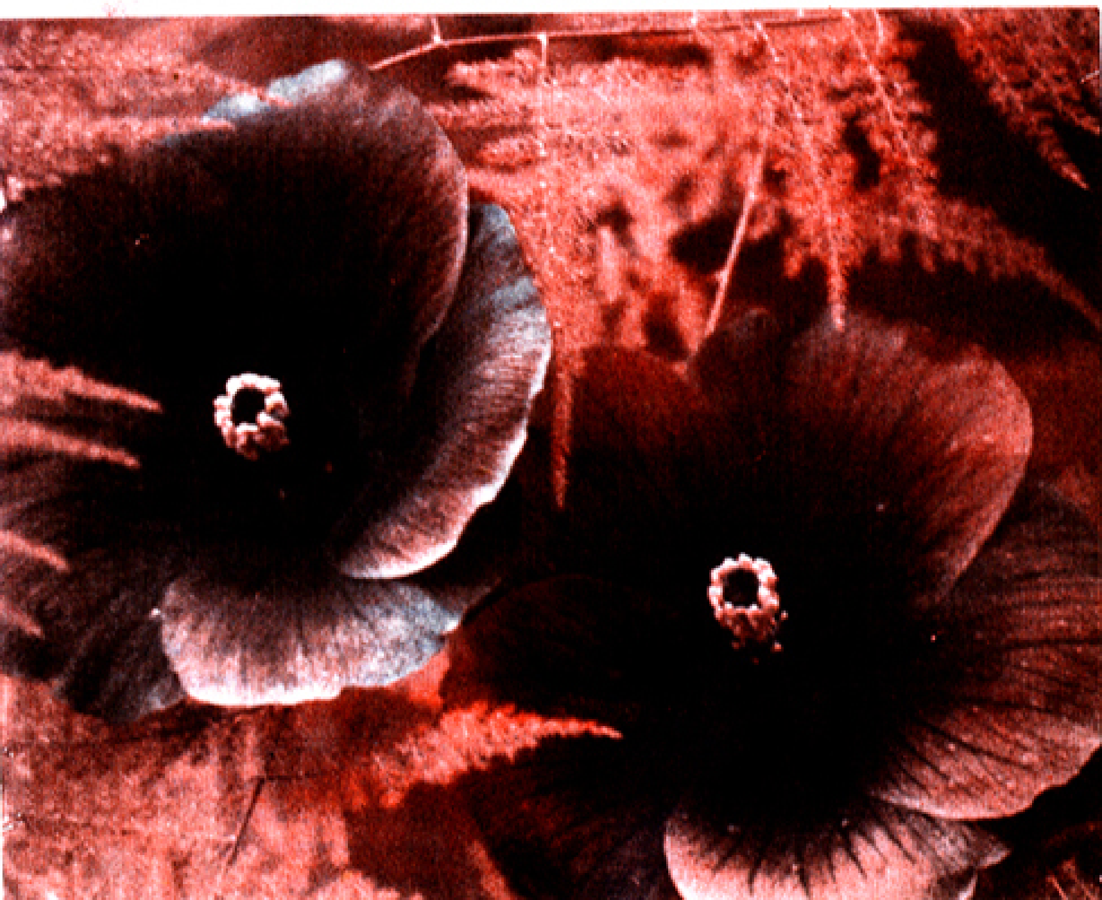
அற்புத சக்தி

சேர்ப்பதும் செய்கின்றன என்பது தெளிவாகியுள்ளது.
ஒவ்வொரு மலரும் அதன் நிறமும் ஒரு விசேஷ குணம் உடையவை.
அவற்றைச் சுற்றி அந்தக் குண விசேஷம் நிறைந்துள்ளது.
இறைவனுக்கு மலரை அர்ப்பணித்து வணங்கும் நம் பழக்கம் அதன் இனிமைக்காக, மணத்திற்காக என இது வரை நாம் நினைத்திருக்கலாம். ஆனால் அவற்றுள் உள்ளார்ந்த பல ரகசியங்கள் பொதிந்துள்ளன.
குறிப்பிட்ட மலரை இறைவனுக்கு சமர்ப்பித்து வணங்குவதால் அம்மலரின் குணம் நமக்கு வரும். அம்மலரிலிருந்து எழும் ஒருவித நுண்ணதிர்வு அலைகள் நம்மையறியாமல் நமக்குள் நுழைந்து இந்த அற்புதத்தை நிகழ்த்துகின்றன.

மலர்களின் அற்புதச் சக்திகளை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் அவற்றை நம் இல்லங்களில் விளைவித்து இறைவனின் கருணைக்கு அவற்றைப் படைத்து அவற்றின் உயர்ந்த பலனை அபரிமிதமாய் அடையலாம். மலர் என்றாலே அழகல்லவா? அழகை வேண்டாதவர் யார் உள்ளார்கள்? எனவே மலர்களின் இரகசிய சக்தியை அறிந்து கொள்ளும் முயற்சியில் முதலில் அழகைத் தரும் மலர் எது? செயற்கையில் அழகு பெறுவது எப்படி என ஆர்வமுறும் இந்நாளில், இயற்கை அழகை வரவழைப்பது சாத்தியமா என்பதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாமா?

அழகைத் தரும் மலர்

பாட்டி... பாட்டி... நீ இப்பவே இவ் வளவு அழகா இருக்கியே! சின்ன வயசிலே ரொம்ப ரொம்ப அழகா... இருந்திருப்பே இல்லையா! என்கிற பேரன் பேத்திகளின் வியப்பான கேள்விக்கு, 'போடா போக் கிரி' என்று பெருமிதத்துடன் முகம்



ஜொலிக்க, 'நீயும்தான் அழகாயிருக்கே...' என்று கொஞ்சம் பாட்டிகளைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

அழகு என்றால் ஆசைப்படாதவர் இல்லை.

அழகுக் குறிப்புகள் வராத பத்திரிகை இல்லை.

பெண்கள், ஆண்கள் அழகு நிலையங்கள் அதிகப்பட்டு விட்டன.

அழகுச் சாதனங்களும், அதற்காக பெண்கள் எடுக்கும் முயற்சிகளும் ஏராளம்.

ஆனால் 'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்பது மட்டும் இன்றும் பொய்த்து விடவில்லை.

நிரந்தரமான இயற்கை அழகை ஏற்படுத்த அகத்தை அழகுபடுத்த வேண்டியது அவசியம்.

களை, தேஜஸ் என்பதை நாம் அறிவோம்.

களை பிறப்பால் ஏற்படுவது.

தேஜஸ் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அது குறையும், அதிகப்படும்.

உயர்ந்த கல்வியால் முகம் தேஜஸ் பெறும்.

பக்தியால் முகம் ஜொலிக்கும்.

பக்தியும், ஞானமும் இணைந்த நூலைச் சில மாதங்களுக்குத் தன் ஆராய்ச்சிப் படிப்புக் குறிப்புக்களுக்காகப் படித்த பெண்ணை அனைவரும் 'என்ன கிரீம் போடுகிறாய்' என்று நச்சரிக்கும் அளவிற்கு அவள் முகம் பொலிவு பெற்றுவிட்டது.

தனக்கு ஏற்பட்ட வியாதியைப் போக்க ஆன்ம ஜோதியைத் தனக்குள் அழைத்தல் நல்லது எனக் கேள்விப்பட்டு அம்முறையால் தன் வியாதியைப் போக்கியவரைப் பார்த்து, 'நீங்கள் தற்போது மிக அழகாக மாறி விட்டீர்கள்' என்று மற்றவர்கள் சொல்லும்படியாகி விட்டது.

பொதுவாக முகத்திற்கு இரு தோற்றங்கள் உண்டு.

1. இயற்கையான அழகு அல்லது அழகற்ற தன்மை.
2. நம் உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டால் உண்டாகும் தோற்றம், அதாவது நம் எண்ணங்களின் சக்தி, அதன் தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்த முகபாவங்கள்.

ஆனால் உணர்வுகளின் வெளிப்பாட்டால் உண்மையில் அழகான முகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அதிகக் களைப்பிலும், கோபத்திலும் கூட ஒருவர் அழகாக இருப்பதுண்டு.

ஒரு முகம் பலவிதமான முகபாவங்களை வெளிப்படுத்தக் கூடியது. அழும்போது ஏற்படக் கூடிய மோசமான முகபாவங்களிலிருந்து சந்தோஷத்தால் பூரித்துப் பளபளக்கும் நிலை வரை 5, 6 நிலைகளைக் கூறலாம். அதை, மேலும் விரிவுபடுத்த உயர்ந்த நிலையில் 15, 16 நிலைகளும் தாழ்ந்த நிலையில் 15, 16 நிலைகளாகவும் வகைப்படுத்தலாம்.

இந்நிலைகள் என்ன என்பதைச் சாதாரணமாக அனைவரும் உணர்ந்திருப்பார்கள். ஒரு நாளில் 55 முறை கண்ணாடி பார்க்கும் பழக்கம் ஒருவருக்கு இருக்குமானால் இந்த முகபாவங்கள் எல்லாவற்றையும் அவர் அறிந்திருப்பார். ஒவ்வோர் உணர்விற்கும் தன் முகபாவத்தை அவர் கவனித்திருக்க முடியும்.

உயர்ந்த நிலை :

16. ராஜ கம்பீரமான, அரசியைப் போன்ற நிலை
15. கம்பீர களை
14. அற்புத அழகு
13. உயர்குடிப் பிறப்பின் வசீகரம்
12. பணிவும் இனிமையும் கலந்த வசீகரம்

சிறந்த நிலை :

11. பிரகாசமான, பளபளப்பான வசீகரம்
10. செழுமையான இனிய கவர்ச்சி
9. செதுக்கிய சிலை போன்ற பார்க்கத் தூண்டும் அழகு
8. பிரமிக்க வைக்கும் அழகு
7. மனத்தில் பதியத் தக்க அழகு
6. பார்வையை விலக்க இயலாத கவரும் சக்தி படைத்த அழகு

சாதாரண சராசரி அழகு :

5. புத்துணர்ச்சியுடன் கூடிய முகபாவம்
4. பிரகாசமான கண்கள்
3. பார்வைக்கு அழகான முகம்
2. ஏதோ ஒருவித அழகு

சராசரிக்கும் குறைந்த அழகு :

1. சோர்ந்த, உணர்ச்சியற்ற பார்வையுடன் கூடிய நிலை
2. அமைதியற்ற எந்த நேரமும் துவண்டு விடக் கூடிய முகம்
3. கடின முகத்துடன் நடக்கக் கூட இயலாத நிலை
4. வரவேற்கப்படாத தூங்கி வழியும் முகம்
5. தர்மசங்கட நிலை

தாழ்ந்த நிலை :

6. வலியுடன் கூடிய சலனமற்ற எங்கோ வெறிக்கும் பார்வை
7. உறைந்து போன உணர்வுடன் கூடிய நிலை
8. வறண்ட இருண்ட முகம்
9. பலவீனமான, வெறுப்பூட்டும் நிலை
10. விரும்பத் தகாத நிலை மிகவும் மோசமான நிலை
11. எப்பயனுமற்ற முகபாவம்
12. உருக்குலைந்த அவலட்சண விகாரம்

கடைசி நிலை :

13. குழம்பிய நிலை
14. குரூரமான, பயங்கரம் நிறைந்த முகம்

அட.... இத்தனை முகபாவங்களா? இதில் நாம் எந்த நிலை? அகத்தின் வெளிப்பாடுதான் முகமா? எண்ணங்களுக்கும் இதற்கும் இவ்வளவு தொடர்பா? என்றெல்லாம் கேள்வி எழுகிறதல்லவா?

இதில் நாம் எந்த நிலையிலிருந்தாலும் அந்நிலையிலிருந்து மேல் நிலைக்குச் செல்ல நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? அதற்கு மலர்கள் எப்படி உதவ முடியும்? என்பதை இனி பார்ப்போம்.

ஒரு நிலையிலிருந்து உயர் நிலைக்குச் செல்ல அக அழகை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும்.



சாதாரணமாக பார்வைக்கு அழகாக இருக்க மென்மையான தோல், அதன் பளபளப்பு யாவையும் பவுடர், கிரீம், எண்ணெய் போன்றவற்றால் பாதுகாக்கலாம்.

ஆனால், உயர்ந்த போஷாக்கான உணவுப் பழக்கம் மட்டுமே உண்மையான தோலின் மென்மையைக் காக்கும்.

அதைவிட மேல் பூச்சுக்களாலும் உணவுப் பழக்கத்தாலும் அளிக்க முடியாத வனப்பை ஒருவரின் உயர் அந்தஸ்தும் பணத்தின் நிறைவும் வழங்கிவிடும்.

எல்லாவற்றையும் விட மேலானதான ஒரு பொலிவை முகம் பெற வேண்டுமானால் இறைவனின் உண்மையான அன்பு என்னும் ஜோதியை மனத்தில் நிறைக்க வேண்டும்.

உள்ளிருக்கும் ஜோதியை ஒளிவீசச் செய்யும்படியான உயர்ந்த உணர்வை வழங்கி அழகை அருளும் ஒரு தேவதை உண்டு. அதுவே அழகு என்னும் தெய்வம்.

அழகு தேவதைக்கு ஆராதனையாகும் திறனுள்ள 15 வகையான மலர்கள் பெரும்பாலும் ஐரோப்பாவிலும் காஷ்மீரிலுமே

✱ காஸ்கெட் சரியில்லாமலோ, வேறு காரணத்தாலோ குக்கரில் சாதம் வழிந்து விடும். அந்த சாதத்தை வீணாக்காமல் அத்துடன் உப்பு, மிளகாய்த்தூள், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து உருட்டி சிறு சிறு உருண்டைகளாக வெய்யிலில் காயவைத்து எண்ணெயில் பொறித்துச் சாப்பிட்டால் வாயில் கரைந்து ருசியான மாலை நேர நொறுக்குத் தீனியாக பயன்படும்.

-இந்திராகிருஷ்ணசுவாமி

விளைகின்றன. ஆனால் ஒரு சில மலர்கள் மட்டும் தமிழ்நாட்டிலும் கிடைக்கும். இம் மலர்களை உட்ஜோதிக்கு சமர்ப்பித்தால் அகம் ஜோதியாலும் முகம் அழகாலும் நிறையும்.

இப்பட்டியலில் 'எதிர்கால அழகு' என்ற சக்தி படைத்த அழகு தேவதையின் அம்சமான "hawaian hisbiscus" (படத்தில் காணும் மலர்) (செம்பருத்தி எலுமிச்சை மஞ்சள். சிவப்பு மையம் - பெரிய ஒற்றை இதழ் வரிசை) என்னும் மலரை அழகு தேவதையாக உணர்ந்து உட்ஜோதிக்கு அர்ப்பணிப்பவர்கள் அழகில் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் தங்களுடைய ஈடுபாட்டுடன் கூடிய முயற்சியால் எந்த உயர் நிலையையும் அடைய முடியும். தொடர் முயற்சி மாறா இளமையை வழங்கும்.

மேலும் இவ்வரிசையில் உடல் அணுக்களிலும் உணரும் அழகு, அழகின் மகிழ்ச்சி, பணிவின் அழகு, ஆன்மீக அழகின் சக்தி, அழகின் பெருமை, தலைசிறந்த அழகு, தூய அறிவொளி வீசும் அழகு, அழகின் சிரிப்பு, ஆன்மீக அழகு, நிலையான அழகு, உடலில் தோன்றும் அதிமானஸ அழகு, வெற்றியின் அழகு என்ற மலர்கள் இடம் பெறுகிறது.

அழகு என்னும் தேவதையின் அருளைப் பூரணமாகப் பெறுவது எப்படி?

உயர்ந்த அழகை வேண்டி மனம் ஒன்றி அழகென்னும் தேவதையின் அருளை நாடி அத்தெய்வத்திற்கு ஆட்படும் போது உடலின் அணுக்கள் மனத்தின் ஆழ்ந்த ஆர்வத்தை ஏற்று மகிழ்ந்து உடலுக்கு அழகின் பூரிப்பை உவந்தளிக்கின்றன.

அருளைப் பெறும் வழிமுறை :

நம் இதயத்தில் அந்த ஒளிமயமான தெய்வத்தைக் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் மேலும் ஈடுபாட்டுடன் நம் இதய குகையில் ஆத்மாவின் ஆழத்தில் அத்தெய்வத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஒரே ஒரு முறை மிகச் சரியாக இதை நாம் சாதித்துவிட்டால் அத்தெய்வத்தை ஒளி வடிவிலோ பளிங்கு போன்ற தூய உருவிலோ அகத்தில் பார்க்க முடியும். அதன் பிறகு இத்தொடர்பை அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது மணிக்கொரு முறையாவது இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். இதை ஆழ்ந்த தியானத்தால் சாதிக்க முடியும்.

அவ்வாறு உருவத்தை நினைவுகூர இயலாதவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட மலராக அத்தெய்வத்தை உருவகப்படுத்தித் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு அழகென்னும் உட்ஜோதியைத் தீவிரமாக இதயத்தின் ஆழத்தில் பெருகச் செய்யும் முயற்சியை மேற்கொண்டவுடன் முகபாவங்கள் மாறுபடும். இதன் விரைந்த வெற்றி மனிதருக்கு மனிதர் வேறுபடும். அவரவர் தீவிரத்தைப் பொறுத்துப் பலன் கிடைக்கும். இம் முயற்சியை ஆரம்பித்த முதல் ஒரு மணி நேரத்திலேயே முகம் முழுவதும் பொலிவு பெறும் மாற்றத்தைக் காண முடியும்.

மேலும் படிப்பு, சாந்தம், அமைதி, நல்லெண்ணம், ஜோதி, ஆன்மீகம் அகத்தில் சேர்வது முகத்தை அழகுபடுத்தும்.

மனம் விழிப்படைந்து தான் செய்யும் காரியங்களைத் தவறின்றி எந்தக் குறையுமில்லாமல் செய்வதாலும், மன உணர்வுகள் நன்றியாலும் நெகிழ்வாலும், பக்தியாலும், தூயமையாலும், கீழ்ப்படியும் பணிவாலும், நல்லெண்ணத்தாலும், அன்பாலும், நல்லவற்றை ஏற்கும் திறனாலும், சந்தோஷத்தாலும், பெருந்தன்மையாலும் நிறைவு பெற்றால் முகம் மென்மை பெறும்.

நம் காரியத்தில் தெளிவிருந்தால், நம் உணர்வில் உயிரிருந்தால், அறிவில் பூரணத்துவம் பெற்றால், மனம் ஆழ்ந்த ஞானத்தை நாடினால் முகம் தேஜஸால் நிறையும்.

ஒருவர் மீது வெறுப்பு அதிகமாகும் பொழுது நம் முகம் கடுமையாகி, விகாரமடைவதைக் காணலாம். அந்நிலையில் அவ்வெறுப்பை நம் உணர்வின் முயற்சியால் மாற்றி அமைதி கொண்டால் விகாரம் மறைவது தெரியும். மனத்தின் உணர்வு மாறியபின் முகம் க்ஷண நேரத்தில் மாறி விடும்.

நல்லெண்ணம், நன்றியுணர்வு அதிகப்படும் பொழுது முகம் நல்ல தோற்றத்துடனிருப்பதைக் காணலாம்.

அழகு வேண்டும் எனப் பிரார்த்திப்பவருக்கும், இறைவனை மறவாமலிருப்பவருக்கும், ஆன்மீக நூல்களை ஈடுபாட்டுடன் படிப்பவருக்கும், அதன் கருத்தைக் கூர்ந்து பயில்பவர்கட்கும், ஆழ்ந்த தியானத்தை நாடுபவர்களுக்கும், மனத்தின் குரோதங்களை முயன்று மாற்றுபவர்களுக்கும், பிறர் மனம் இனிக்கப் பழக முயல்பவர்களுக்கும், செய்யும் வேலையைச் சிறப்புறச் செய்பவர்களுக்கும், உணர்வைக் கடுமையின்றி மென்மையாக்க முயல்பவர்களுக்கும் முகத்தில் தேஜஸ் நிரம்பும். அது உயர்ந்த அழகாக மாறும்.

- ரேவதி சங்கரன்

* பாக்யராஜ்

பெண்களால் 'பளிச்'சிட முடியாத துறைகள்...



சில துறைகளில் பெண்களால் என்னதான் முயன்றாலும் பிரகாசிக்க முடிவதில்லை. சில துறைகளைப் பெண்கள் தேர்ந்தெடுப்பதேயில்லை. குறிப்பாக திரையுலகைப் பொறுத்தவரை பெண்கள் நடிப்பு ஒன்றைத் தவிர - திரைக்கதை, வசனம், இயக்கம், ஒளிப்பதிவு, இசையமைப்பு, பாடல்கள் எழுதுதல் என மற்ற துறைகளில் அதிகம் புகழுடன் வருவதில்லை. பழம்பெரும் நடிகை பானுமதி போன்ற ஓரிருவர் இருக்கிறார்கள். அவ்வளவுதான். அதே போல புகைப்படத் துறையையும் (அதன் பல்வேறு பிரிவுகளில் எதிலுமே) பெண்கள் தொழிலாகக் கொண்டு புகழ்பெற வில்லை. இது ஏன் என சம்பந்தப் பட்ட துறைகளில் புகழ் பெற்றவர்களைக் கேட்ட போது -

திரு. பாக்யராஜ் (திரைக்கதை, வசன கர்த்தா - இயக்குனர் இசையமைப் பாளர்)

''எந்தத் துறையிலுமே ஆண், பெண் என்ற பாகுபாட்டினால் யாரும் முன்னுக்கு வருவதோ, அல்லது பின்தங்குவதோ கிடையாது. அவரவர்களின் ஈடுபாடு, உழைப்பு, முயற்சி இவைகளுக்கு ஏற்பத் தான் முன்னேற்றம் அமையும். ஒரு கம்பெனியில் 10 ஆண், 10 பெண் என வேலை செய்தால் அதில் 8 ஆண், 2 பெண் பெய ரெடுக்கலாம். அல்லது 8 பெண், 2 ஆண் என பிரகாசிக்கலாம். அது தனிமனித ஆர்வத்தைப் பொறுத்தது.

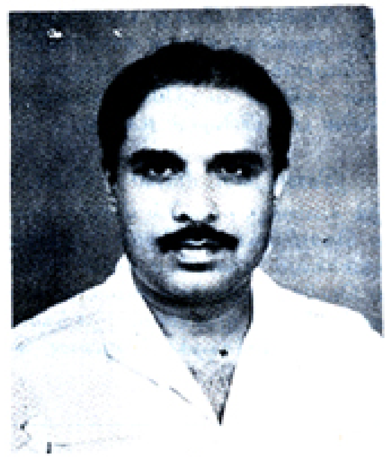
ஆனால் சினிமாவில் இந்த விகிதாச் சாரம் குறைவுதான். காரணம் - பெண்களின் ஈடுபாடின்மைதான். சினிமா என்றாலே அவர்களை நடிப்புத் துறை ஒன்று தான் கவர்ந்திருக்கிறது. புகழ்பெற்ற கதா நாயகியாவது ஒன்றுதான் அவர்களுடைய குறிக்கோளாகயிருக்கிறது.

நிறையப் பெண் எழுத்தாளர்கள் இருந் தும் எத்தனை பெண்கள் சினிமாவுக்குக் கதை எழுதும் திரைக்கதை 'டிஸ்கஷனில்' கலந்து கொள்ள முன்வருகிறார்கள்... இதற் காக நாம் யாரையும் குறைகூற முடியாது. நம் சமூகத்தில் சில சம்பிரதாயமான உணர்வுகள் உண்டு. 'சினிமா என்றாலே பெண்களுக்குக் கௌரவக் குறைச்சலான துறை' என்ற ஒரு மனோபாவம் உண்டு. அதன் காரண்மாக சினிமாவில் பெண்கள் பணியாற்றக்கூடிய துறைகள் எத்தனையோ இருந்தும் - அத் துறைகளில் பெண்கள் அக்கறை கொள்வதில்லை.

என்னுடைய 17 வருட சினிமா அனுப வத்தில் இதுவரை இரண்டே இரண்டு பெண்கள்தான் உதவி இயக்குனராக வாய்ப்பு கேட்டு வந்தார்கள். (எத்த னையோ ஆண்கள் வருகின்றனர் - ஆனால் வந்த பெண்கள் இரண்டு பேர்தான்). வந்த பெண்களும் கூட 'இயக்குனராக முன்னேற வேண்டும்' என்ற தாகத்துடன் வந்து கேட்க வில்லை - ஏதோ குடும்பப் பிரச்னையைத் தீர்த்துக் கொள்ள - ஒரு டைபிஸ்ட் வேலை கேட்பது போன்ற மனோபாவத்தில் வந்து கேட்டார்கள். அப்படி வருபவர்களுக்கு இது பொருந்தாத துறை.

வெளிப் பார்வைக்குக் கவர்ச்சியாகத் தோன்றும் சினிமாவின் பல துறைகளும்- கடுமையாக உழைப்பதுடன், ஆர்வத்துடன் இராப்பகலாக ஈடுபட வேண்டிய துறை யாகும். அலுவலகம் போல காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை பணி யாற்றிச் செல்லும் துறையல்ல. சில சம யங்களில் இரவு 2, 3 மணி வரை கூட டிஸ் கஷன் இருக்கும். படப்பிடிப்பு இருக்கும். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் தங்கள் பெண்களைப் பணிபுரிய எந்தப் பெற்றோர் அல்லது கணவர் அனுமதிப்பர்? - அவர்கள் புரிந்து கொண்டு அனுமதித்தாலும் அக்கம் பக்கத்தினர், உறவினர்கள் என்ன பேசு வார்கள்? 'அவள் சினிமாக்காரர்களுடன் இரவு பகலாக இருக்கிறாள்' எனப் பொறுப்பில்லாமல் பேசி விட்டால்... அந்தப் பெண்ணின் சமூகநிலை என்ன ஆகும்? - இந்தப் பிரச்னைதான் பெண் களை இத் துறைக்கு வரவிடாமல் தேக்கி வைத்திருக்கிறது.

எனக்குத் தெரிந்து ஒளிப்பதிவுத் துறை யில் இறங்கி வெற்றி பெற்ற பெண்மணி



● யோகா

கள் இருவர். சுஹாசினி, பி. ஆர். வர லட்சுமி இருவரும்தான். அவர்கள் புகழ் பெற்ற, மரியாதைக்குரிய சினிமா குடும்பத் தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதால்தான் ஆரம்ப காலத்தில் சமூகப் பார்வைகளைத் தவிர்க்க முடிந்தது. அவர்களைப் பற்றி யாரும் கொச்சையாகப் பேசத் துணியவில்லை. சுஹாசினி அவர்கள் தொடர்ந்து நடிப்புத் துறை, இயக்கம் இரண்டிலும் புகழ் பெற்றது நாம் அறிந்ததே. யார் என்ன சொல்வார்களோ என்ற பயம் அவர்கள் விஷயத்தில் இடம்பெறவில்லை.

டியூனுக்குப் பாடல் எழுதத் தெரிந்தால் தாராளமாகப் பாடல்கள் எழுதப் பெண்கள் முயற்சி செய்யலாம்.

இசையைப் பொறுத்தவரை - நன்கு கற்றுப் பாடிப் புகழ் பெறத்தான் பெண்கள் விரும்புகின்றனர். இசையமைப்பில் அதி கம் ஆர்வம் கொள்ளவில்லை.

இப்படி சமூகப் புறக்கணிப்பு, பொறுப் பற்ற கேலி இவையன்றி பெண்கள் ஆர்வத் துடனும், திறமையுடனும் ஈடுபட்டால் எந்தத் துறையிலும் பெண்களால் சாதனை புரிய முடியும். உலக அரசியலில் அவர்கள் சாதனை படைக்கவில்லையா? அமெரிக்கா

சமீபத்தில் விடுத்த ராக்கெட்டில் சென்று, விண்வெளியில் நடந்து, கோளாறான செயற்கைக் கோளில் நிப்பேரும் செய்து, திரும்பி வந்த விண்வெளி வீரர்களில் ஒருவர் பெண் - அவர்களின் திறமைக்கு வேறென்ன சான்று வேண்டும்? ஆர்வமும் ஈடுபாடும் இருந்தால் அவர்களால் எதுவும் செய்ய முடியும்.''

திரு. யோகா *(புகைப்பட நிபுணர்)*

''புகைப்படத் துறையைப் பெண்கள் ஒரு பொழுது போக்காகச் செய்வதுதான் சாத்தியமே தவிர அதையே தொழிலாகக் கொள்வது மிகவும் சிரமம். இதற்குக் காரணம் அவர்களுடைய உடற்கூறு, மற்றும் மனநிலை இடம் கொடுக்கவில்லை என்பதுதான். சாதாரணமாக சற்று வசதியுள்ள வீட்டுப் பெண்கள் கூட வெளியூர்களுக்குச் சுற்றுப் பயணம் செல்லும் போது பலவிதமான இயற்கைக் காட்சிகளையும் அழகாகத் தங்கள் காமிராவில் பதிவு செய்கின்றனர் - இது வெறும் பொழுதுபோக்குதான். இதற்காக அவர்கள் தங்களை அதிகம் வருத்திக் கொள்வதில்லை. புகைப்படத் தொழிலில் பல பிரிவுகள் உண்டு.

இண்டஸ்ட்ரியல் போட்டோகிராபி

இத் துறைக்கு முதலில் மிகுந்த முதலீடு தேவை. பெரிய பெரிய தொழிற்கூடங்களிலும் - அவர்களுடைய விளம்பரம் சம்பந்தமாகவும் புகைப்படங்கள் எடுத்துத் தர வேண்டும். பெரிய பெரிய ஸ்டூடியோ வைத்துள்ளவர்களால் கூட இதை எளிதாகச் செய்ய முடியாது. இதற்கான கருவிகள், லைட், இவற்றுடன் இவர்களுக்குத் துணை செய்ய 5, 6 ஆட்களும்

தேவைப்படும். அதிகபட்ச முதலீடு, ஆட்களைக் கட்டி ஆளும் திறமை இவையத்தனையும் தேவை என்பதே பெண்களைப் பயமுறுத்தும் விஷயங்கள்.

கமர்ஷியல் போட்டோகிராபி

இப் பிரிவில் பணிபுரிபவர்களுக்கு நேரம், காலம் என்பதே கிடையாது. திருமணங்கள், விழாக்கள், பொதுக் கூட்டங்கள் எனப் பலவற்றிலும் கலந்து கொள்ள வேண்டிய நிலை. சில திருமணங்கள் விடியற்காலை 2.30 மணிக்குக் கூட இருக்கும். அதற்காக இரவு 12 மணிக்கே செல்ல வேண்டியிருக்கும். வெளியூர்களுக்கும் கூட திடீரென செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். எல்லா சூழ்நிலைக்கும் தங்களைத் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை - ஒத்துப் போக வேண்டிய சந்தர்ப்பம். நம் நாட்டுப் பெண்களால் இது போன்று நேரம் காலமில்லாமல் பணிபுரிய முடியாது. இத்துடன் விழாக்களில் அதிகமான ஆண்கள் உள்ள கூட்டத்திலிடையே தள்ளிக் கொண்டு போய் பணிபுரிய முடியாத நிலை.

பிரஸ் போட்டோகிராபி

பெண் பத்திரிகையாளர்கள் தங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு நடக்கும் நிகழ்ச்சி சம்பந்தமான குறிப்புக்களை எடுத்துக் கொள்வது எளிது. ஆனால் புகைப்படமெடுக்கச் செல்பவர்களால் அப்படி முடியுமா? பத்து ஆண் புகைப்படக்காரர்களிடையே நின்று படமெடுக்க வேண்டும். போலீஸ் கெடுபிடிகளைச் சமாளிக்க வேண்டும். சில சமயம் கூட்டங்களில் காமிராவைப் பிடுங்கி உடைக்கும் நேரங்களும் உண்டு. அதே நேரம் துணிவுடன் செயல்படத் தெரிய வேண்டும். எந்த நேரத்திலும் வெளியூர் செல்லவும் தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதே பெண்களை இத்துறையில் ஈடுபட யோசனை செய்ய வைக்கிறது.

ஸ்டில் போட்டோகிராபி

திரையுலகின் பல துறைகளிலும் யாராவது ஒரு பெண்மணியாவது புகழுடன் விளங்கியது உண்டு. ஆனால் பெண்களே நுழைய முடியாத துறை என ஒன்று உண்டு என்றால் அது இந்த ஸ்டில் போட்டோகிராபிதான். திரையுலகில் இத் துறையில் நுழைவோர் ஆரம்ப நிலையில் அனைவருடன் ஒத்துப் போவதுடன், மற்றவர்களின் ஆதிக்கத்தையும் ஜீரணம் செய்ய வேண்டிய

நிலை. அதனால்தானோ என்னவோ இது வரை பெண்கள் இத் துறையில் நுழையவே யில்லை.

வனவாழ்க்கைப் பற்றிய புகைப் படத்துறை *(Wild life Photography)*

இப் பிரிவில் ஆண்கள் கூட அதிகம் பேர் முயற்சி செய்வதில்லை. காட்டில் தனியாகப் போய் படமெடுக்க வேண்டிய நிலை. ஒரே இடத்தில் மரத்தின் மீது பரண் அமைத்து - அதன் மீது உட்கார்ந்து வனவிலங்குகள் வரும் வரை காத்திருந்து பயப்படாமல் படமெடுக்க வேண்டும். வனவிலங்கு பற்றிய 'நேஷனல் ஜியோக்ராபி' புத்தகத்தில் ஒரே ஒரு படம் இடம் பெற்றால்கூட; அதற்கு ஐயாயிரம் அமெரிக்க டாலர் வரை சன்மானம் கிடைப்பதுண்டு. பொறுமையுடன் காட்டில் தனியாகக் காத்திருந்து (கூட்டமாகச் சென்றால் மிருகம் வராது) செய்ய வேண்டிய வேலை என்பதால் எந்தப் பெண்மணிதான் சம்மதிப்பார்?

சில பெண்களுக்கு இந்தப் புகைப் படத் துறையில் ஆர்வமும் முயற்சியும் இருந்தாலும் நம் நாட்டின் சமூக அமைப்பு, இதன் பல்வேறு பிரிவில் உள்ள அதிகப்படியான சிரமங்கள், மற்றும் மிக அதிகமான முதலீடு (ஒரு நல்ல கேமிரா, லென்ஸ், பிளாஷ் இவை வாங்கக் குறைந்தது 25,000 ரூபாய் தேவை) போன்ற காரணங்களினால் புகைப்படத் துறையைத் தொழிலாக ஏற்க பெண்கள் முன்வருவதில்லை என எண்ணுகிறேன்.''

சந்திப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

கலெக்டருக்குப் பாராட்டு

புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியாளர் ஷீலா ராணி சுங்கத் அவர்கள் 'அறிவொளி இயக்கத்தின்' கீழ் எல்லோரையும் படிப்பறிவுள்ளவர்களாக்க வேண்டும் என்று பாடுபட்டு வருவது பாராட்டத் தக்கது.

சில நாட்களுக்குமுன் புதுக்கோட்டையைச் சேர்ந்த ஓர் ஏழைப் பெண்மணி ஒருவர் வேலை வாய்ப்பிற்காக ஏஜெண்ட் மூலம் துபாய் சென்றார். அங்கு ஒரு குடும்பத்தில் வேலைக்காரியாய் அமர்ந்தார். ஆனால் அக் குடும்பத்திலிருந்தவர்கள் இவரைக் கொடுமைப்படுத்தி வேலை வாங்கினார்கள். இப் பெண்மணி சில நாட்கள் அறிவொளி இயக்கத்தில் படிப்பறிவு பெற்றதால் தன் நிலைமையை விளக்கிக் கடிதம் எழுதித் தம் உறவினருக்கு அங்கிருந்த ஒரு நண்பர் மூலம் அனுப்பினார். உறவினரிடம் கடிதம் சேர்ந்ததும் அவர் புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சியாளரிடம் முறையிட்டுத் தன் உறவினரைக் காப்பாற்றக் கோரினார்.

உடனடி நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டது. துபாயிலிருந்த பெண்மணி பத்திரமாகப் புதுக்கோட்டை வந்து சேர்ந்தார். இவரைக் காப்பாற்றியது இவர் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்து கொள்ள உதவியாய் இருந்த 'அறிவொளி இயக்கம்'தான். இப்படி எல்லோருக்கும் 'கல்வி' என்ற வாய்ப்பை எல்லா மாவட்ட ஆட்சியாளர்களும் பின்பற்றினால் இந்தியா முழுவதுமே கல்வியறிவு பெற வழிவகுக்கும்.

- இந்திரா கோபாலன்

வீடு மெழுகினால் பண்டிகையாகுமா?

இப்போது அவள் ஒரு இல்லத்தரசி. இந்த மனைவி அந்தஸ்து பெறுமுன் படிப்பு, புத்திசாதுர்யம், சமயோசித உணர்வு, உயர்ந்த ரசனையுணர்வுகள் அத்தனையும் நிரம்பப் பெற்ற ஒரு துடிப்பான யுவதி...

அவள் அழகு இளமை சௌந்தர்யத்தால் வெகுவாகக் கவர்ந்திழுக்கப்பட்டு அதோடு கூட அவள் தந்தை வஞ்சனையின்றி வாரி வழங்கிய வரதட்சிணை வரவாலும் ஈர்க்கப்பட்ட அவன் அந்தப் பெண்ணின் கழுத்தில் மூன்று முடிச்சுக்கள் போட்டான். ஒரு இல்லத்தின் தலைவி என்ற பட்டம் தந்தான். 'இந்தா பெண்ணே... இது உன் வீடு' என உரிமை கொடுத்தான். அவ்வளவுதான்... அந்தப் பெண் உடனே புடைவைத் தலைப்பு இழுத்துச் சொருகிக் கொண்டாள். வீட்டைத்துப்புரவாய் கூட்டி மெழுகி கோலத்தால் நிறைத்தாள். சந்தோஷமடைந்த அவன் எந்தப் பிகுவுமின்றி அவளை வாய் நிறைய பாராட்டினான்...

''அட.... வீடு துடைக்கறதில் இத்தனை திறமைசாலியா நீ.. கோலம் போடறதுலே அதைவிடக் கெட்டிக்காரியா இருக்கே. வெரி குட்... கீப் இட் அப்'' - பாஷை மாறி அழுத்தமாய்ப் புகழ்ந்து பரவசம் மீற செல்லமாய்த் தட்டிக் கொடுத்தான்.

தெலுங்கு மூலம் :

பி. சத்யவதி

தமிழாக்கம் :

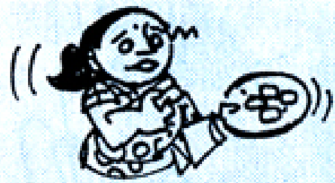
சாந்தா தத்





அப்பெண்ணின் மகிழ்ச்சி கட்டுக்கடங்காது போயிற்று. வீடு மெழுகுவதே ஜீவித இலட்சியமெனத் தன் பொழுதுகளைக் கடத்தி அதில் நிறைவு காணலானாள். எந்நேரமும் வீட்டைத் துப்புரவாய் மெழுகுவது.... வண்ண வண்ணக் கோலங்கள் போடுவது... இதே அவள் பிரபஞ்சமாகி விட்டது. அவள் காலம் மூன்று வீடு துடைக்கும் கரணைகள், ஆறு கோலமாவு டப்பாக்கள் துணையுடன் கரையலாயின.

ஒருநாள்... இப்படித்தான் வீடு மெழுகிக் கொண்டிருக்கும் போது இருந்தாற் போலிருந்து திடீரென ஒரு புது நினைவு எழுந்தது. 'ஆமா... என் பெயர் என்ன?''. தூக்கி வாரிப் போட்டது. துடைக்கும் கரணை, கோலப் பொடி டப்பா இரண்டையும் இருந்த இடத்திலேயே போட்டு விட்டு ஜன்னல் பக்கம் சென்றாள். தலை சொறிந்தபடி யோசிக்க ஆரம்பித்தாள்.... 'என் பெயர் என்ன....? என் பெயர் என்ன??'. எதிர்வீட்டு நேம்போர்டு ஜன்னலினூடே கண்ணில் பட்டது. 'மிஸஸ் எம். சுஹாசினி எம்.ஏ. பிஹெச்டி., பிரின்ஸிபால்... '...காலேஜ்' என்று அது சொன்னது. 'இதுபோல எனக்கும் ஒரு பெயர் இருக்க வேண்டும். இப்படி அநியாயமாய் மறந்து போய்விட்டதே... வீடு மெழுகற கோலா கலத்துல பெயர் மறந்துட்டேனே. இப்ப என்ன செய்யறது?' - அந்தப் பெண் அரண்டு போனாள். மனம் முழுக்க எரிச்சல் நிறைந்தது. எப்படியோ சமாளித்துக் கொண்டு அரைகுறையாகவிட்ட வீடு மெழுகும் வேலையைத் தொடரலானாள்.



கம்பிப் பாகுக்காகத் தவிக்கும் சகோதரிகளே! இதோ எளிதான பர்பி :

சர்க்கரையையும் ரவையையும் சமமாகக் கலக்கவும். இந்தக் கலவைக்குச் சமமான அளவு தேங்காய்த் துருவல். அடுப்பில் வாணலியிட்டு ஒரு கரண்டி நெய்யோ, டால்டாவோ போட்டு தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை, ரவைக் கலவைகளையும் சேர்த்துப் போட்டுக் கிளறவும். தானாகவே பாகு வந்து சுருள வந்தவுடன் தட்டில் பரப்பிக் கீற்றுப் போடவும். சுவையான சிரமமில்லாத பர்பி தயார்.

– எம். பாலசரஸ்வதி

அப்போது வேலைக்காரி வர... ஆங்... இவளைக் கேட்டுப் பார்க்கலாம்.

''உனக்கு என் பெயர் தெரியுமா... தெரிஞ்சா சொல்லேன்...''

''இதென்ன புதுக்கதை.. ஒங்க பேரு எங்களுக்கு எதுக்கும்மா. எதாச்சும் சொல்லணும்னா அதும்மா இதும்மான்னு சொல்லிட்டுப் போறோம். மத்தவங்க கிட்ட சொல்றப்ப அந்த வெள்ளை மாடிவூட்டுகிள போர்சன் அம்மான்னு சொல்வேன்....'' வேலைக்காரி நீட்டி முழக்கினாள்.

''ஆமா... என் பெயர் உனக்கெப்படித் தெரியும் பாவம்?''

இந்த சஞ்சலத்தில் காலைப் பொழுது கரைந்து மத்தியானமாயிற்று. குழந்தைகள் சாப்பாட்டுக்கு வந்தார்கள். ஆ.... இவர்களுக்கு நிச்சயம் ஞாபகமிருக்கும் என நினைத்தாள்.

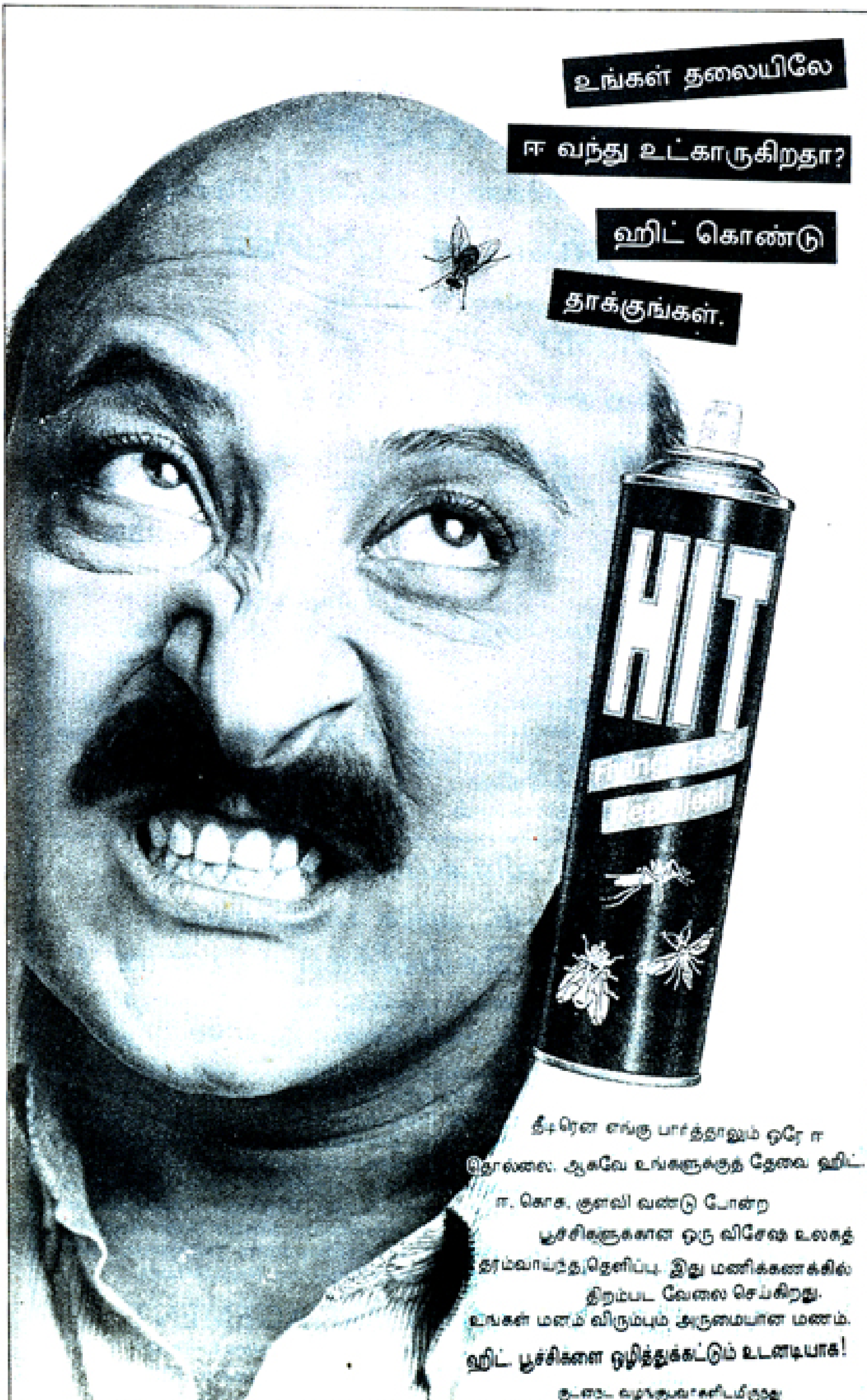
''அம்மா பெயர் சொல்லுங்க பார்ப்போம்...'' அவர்களருகே வந்து ஆவலுடன் கேட்டு பதில் நோக்கிக் காத்திருந்தாள்.

பலத்த வியப்புக்குள்ளானார்கள் குழந்தைகள்.

''நீ அம்மா. உன் பெயர் அம்மா. பொறந்ததிலேர்ந்து எங்களுக்குத் தெரிந்தது அதுதான். அப்பா பேருக்கு லெட்டர்ஸ் வர்றது... அப்புறம் அவரை எல்லோரும் பெயர் சொல்லி கூப்பிடறாங்க. அதனால அப்பா பேரு எங்களுக்குத் தெரியும். உன் பேரு எங்களுக்கு எப்பவும் நீ சொல்லலையே. உன் பேருக்கு லெட்டர் கூட வராதேம்மா....'' தீர்க்கமாய்ச் சொன்னார்கள்.

ஆமாம்... எனக்கு யார் லெட்டர் எழுதறாங்க... அப்பா அம்மா கூட மாசத்துக்கு ரெண்டு மாசத்துக் கொரு தடவை ஃபோன்ல பேசிடறாங்க. அக்கா தங்கை எல்லாம் கூட என்னைப் போல் அவங்கவங்க வீட்டு வேலைகள்ல, வீடு சுத்தமா வச்சுக்கறதுல மூழ்கிப் போயிருக்காங்க. அவங்கள கல்யாணம் கார்த்திகைன்னு எங்கயாவது சந்திக்கறப்பல்லாம் புதுவகை சமையல் பத்தி, புது டிசைன் கோலம் பத்தி பேசிடறோம். லெட்டர்லாம் போட்டதில்லையே....

நிராசை கூடியது. மன நிம்மதி அடியோடு தொலைந்து போயிற்று அவளுக்கு. தன் பெயர் எப்படியாவது அறிந்து கொண்டு விட வேண்டும் என்ற தவிப்பு அதிகரித்துக் கொண்டே போனது. எப்படி மறந்தோம்.... இது நடக்கக்கூடிய சமாசாரமா.... என்ன இது... என் பெயர் என்ன... என்ன.. மண்டை உடைத்துக் கொள்ளாத குறைவு.... ஞாபகம் வரவில்லை. அப்போது பக்கத்து வீட்டுப் பெண் அவர்கள் வீட்டில் ஏதோ விசேஷம் என்று அப்பெண்ணை வெற்றிலை பாக்குக்கு அழைக்க வந்தாள். 'சரி... இவளுக்கு


உங்கள் தலையிலே
ஈ வந்து உட்காருகிறதா?
ஹிட் கொண்டு
தாக்குங்கள்.
HIT
திடீரென எங்கு பார்த்தாலும் ஒரே ஈ
தொல்லை. ஆகவே உங்களுக்குத் தேவை ஹிட்.
ஈ, கொசு, குளவி வண்டு போன்ற
பூச்சிகளுக்கான ஒரு விசேஷ உலகத்
தரம்வாய்ந்த தெளிப்பு. இது மணிக்கணக்கில்
திறம்பட வேலை செய்கிறது.
உங்கள் மனம் விரும்பும் அருமையான மணம்.
ஹிட் பூச்சிகளை ஒழித்துக்கட்டும் உடனடியாக!

HT 112 TM

ஞாபகமிருக்கும். கேட்டுப் பார்க்கலாம்.... கேட்டு வாய் மூடுமுன் அந்த அடுத்த வீட்டுப்பெண் பக்கெனச் சிரித்துவிட்டாள்.

''அட... ஆமா.... இத்தனை நாளா பழகறோமே தவிர பேர் கேட்டுக்கல பாருங்க. வலது பக்கத்து ஒயிட்பில்டிங் காரங்கன்னோ மருந்து கம்பெனி மானேஜர் ஒய்ஃபுன்னோ இல்லேன்னா வெள்ளையா உசரமா இருப்பாங்களே அவங்கன்னு சொல்லிக்கறோமே தவிர பெயர் தெரியாதே.... இப்பச் சொல்லுங்க... உங்க பெயர் என்ன?'' கேட்டாளே தவிர பதிலுக்குக் காத்திராமல் சென்று விட்டாள். அவள் அவசரம் அவளுக்கு. இன்னும் பத்துப் பதினைந்து வீடுகளுக்குப் போக வேண்டியிருக்கிறதே...

தலையில் கைவைத்துக் கொண்டு கல்லெனச் சமைந்து உட்கார்ந்து விட்டாள் அந்தப் பெண். என்ன செய்யலாம்.... யாரைக் கேட்கலாம்.. குழந்தைகளின் சிநேகிதர்களைக் கேட்கலாமென்றால் அவங்க மட்டும் என்னச் சொல்லப் போறாங்க. கமலாவின் மம்மின்னோ, ஆன்டின்னோ தான் அவங்களுக்கும் தெரியும். இப்ப அவர் ஒருத்தர்தான் கதி. அவர் என்னைப் போல் இல்லே.. அவருக்கு நிச்சயம் ஞாபகம் இருக்கும்....

அப்போதைக்குக் கொஞ்சம் நிம்மதி ஏற்பட்டது.

இரவு சாப்பிடும்போது கேட்டாள். ''என்னங்க. என் பெயர் மறந்து போயிட்டுதுங்க. நீங்களாவது சொல்லுங்க.. என் பெயர் என்ன?'' கதீனமாய்க் கேட்டாள்.

கேட்ட கணத்தில் அவள் கணவன் இடியொலிக்கு ஈடாகச் சிரித்தான்.

''அட... இது என்ன... எல்விக்கும் இல்லாத திருநாளா இவ்விக்கி உன் பெயர் சங்கதியெல்லாம் பேசறே.. கல்யாணமா வதுலேர்ந்து உன்னை 'அடீ' என்று அழைத்தே வழக்கமாகிட்டது. 'அடீ..... யெல்லாம் வேண்டாம். எனக்குன்னு ஒரு பெயர் இருக்கில்லை'ன்னு நீயாவது ஆரம்பத்துலே சொல்லியிக்கலாம். சொல்லலே. ஏன் சொல்லலே...? அப்படி கூப்பிட்டு கூப்பிட்டு எனக்கு உன் பெயரே மறந்து போக்க. அதனால் என்ன.... உன்னை எல்லோரும் மிஸஸ். மூர்த்தின்னு சொல்றது கூட ஒரு பெயர்தானே....'' என்றான் சமாதானமாக.

''மிஸஸ் மூர்த்தி சரிதாங்க. ஆனா எனக்குன்னு சொந்தமா ஒரு பெயர் இருக்கணுமே.... எனக்கு எப்படியாவது தெரிந்தாகணுங்க....'' பரிதாபமாகச் சொன்னாள்.

''அது ஒன்னும் பிராப்ளம் இல்லே. புதுசா ஏதோ ஒரு பெயர் வச்சுட்டாப் போச்சு......'' யோசனை சொன்னான் கணவன்.

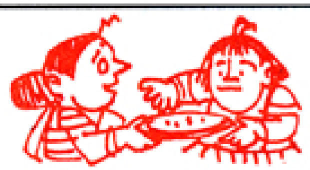
''நல்லா இருக்கு உங்க யோசனை. சத்யநாராயண மூர்த்திங்கற உங்களை சிவராம்னோ சுந்தரராவ்னோ வச்சுக்கச் சொன்னா சும்மா இருப்பீர்களா... என் பெயர்தான் எனக்கு வேணும்...''

''நல்லாதான் இருக்கு உன் பிடிவாதம். ஆமா... நீ படிச்சவதானே... சர்டிபிகேட்ல பெயர் இருக்கும்கற காமன்சென்ஸ் கூட இல்லையே.... போய் சர்டிபிகேட் எடுத்துப் பார்...'' இன்னொரு ஆலோசனை வழங்கினான்.

சர்டிபிகேட் தேடலில் மும்முரமாக ஈடுபட்டாள் அந்தப் பெண். பீரோவில் பட்டுப் புடைவைகள்.... ஷிபான் புடைவைகள்... ஹாண்ட்லூம், வாயல் புடைவைகள்... அவைகளுக்கு மேட்சிங் ஜாக்கெட்டுகள் உள்பாவாடைகள்... வண்ண வண்ண வளையல்கள்... மூக்குத்திகள்... குங்குமச் சிமிழ்கள்... ஹேர்பின்..... ரப்பர் பேண்ட் பாக்கெட்டுகள்.... வெள்ளித் தட்டுகள், சந்தனக் கிண்ணம்... நகைகள் எல்லாமே எல்லாமே அதனதன் இடத்தில் அமரிக்கையாய் அமர்ந்தப்பட்டிருந்தவையன்றி அவைகளினூடே சர்டிபிகேட் மட்டும் இல்லை. 'அட..... இப்பத்தான் ஞாபகம், வர்றது. கல்யாணமாகி இங்க வந்தப்ப நான் அதைக் கூட எடுத்து வரலையே....!'

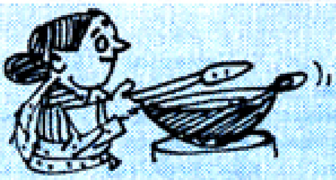
கணவனிடம் வந்தாள். ''நான் சர்டிபிகேட் என் கூட எடுத்து வரலேங்க. ஊருக்குப் போய்த் தேடி என் பெயர் தெரிந்து கொண்டு ரெண்டே நாள்ல வந்துடறேங்க...''

''நல்லா இருக்கு நீ சொல்றது. பெயர் தெரிஞ்சுக்கல்லாம் ஊருக்குப் போவாங்



தோசைக்கு அரைக்கும் போது உளுந்துக்குப் பதில் பருப்புக் கீரையைச் சுத்தம் செய்து ஒரு கப் போட்டு அரைத்து, மறுநாள், அதில் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துப் போட்டுத் தோசையாக வார்த்த, நல்ல சுவையுடன் மாறுதலான கலருடன், சத்தான தோசை கிடைக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி



சுவையான பஜ்ஜி செய்ய...

பஜ்ஜி மாவிற்கு நீரில் கரைப்பதற்குமுன் ஒரு கரண்டி எண்ணெய், அல்லது நெய் இவற்றைக் கலந்து அடுப்பில் காய வைத்து மாவில் ஊற்றுங்கள். பஜ்ஜி வாசனையாக இருக்கும். எண்ணெயும் குடிக்காது. எண்ணெய் கோர்த்துக் கொள்ளாது.

- இந்திரா கோபாலன்

களா... நீ ஊருக்குப் போயிட்டா அந்த ரெண்டு நாளும் வீடு மெழுகறது யார்... வீட்டைத் துப்புரவா வக்கப் பார்த்துக்கறது யார்?''

''வாஸ்தவம்தான்'' என்றாள். தன்னைத் தவிர்த்து வேறு யாராலும் அவ்வளவு துப்புரவாகக் கூட்டி மெழுக முடியாதென்றுதான் அவள் வேறுயாரையும் அந்த வேலையைச் செய்ய விடவில்லை... அதுவுமில்லாம அவங்கவங்க வேலை அவங்கவங்களுக்கு. அவருக்குப் பாவம் ஆபீஸ் உத்தியோகம்... குழந்தைகளுக்கு படிப்பு... அவங்களுக்கு எதுக்கு சிரமம் தரணும் - இதெல்லாம் நினைத்தே அவள் இத்தனை நாட்களும் அந்த வேலையை அவளே செய்து வந்தாள். அவங்களுக்கு இதெல்லாம் கையாலாகாது என்ற தீர்மானமான கணிப்பும் கூட.

ஆனால்... பெயர் தெரிந்து கொள்ளாமல் வாழ முடியுமா... இத்தனை காலமாய் இந்த விஷயமே நினைவில் தோன்றாததால் பிரச்னை இல்லாமல் போய் விட்டது. இப்போது திடீரென்று பெயர் விஷயம் மண்டையிலடித்தாற் போல் பொறிபட அதை இலேசான விஷயமாய்ப் புறக்கணித்து சும்மா இருப்பது இம்சையாக இருக்கிறதே? இதுதான் உலகத்தின் உச்சகட்ட சித்திரவதை என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறதே....? முடியாது... இனி பொறுக்க முடியாது. இதற்கு எப்படியேனும் ஒரு தீர்வு கண்டே ஆக வேண்டும்.

''ப்ளீஸ்... ஒரு ரெண்டு நாள் கஷ்டத்தைப் பொறுத்துக்கங்க. என் பெயர் தெரியாமலே இப்படியே இருந்தா எனக்கு நிச்சயமா மூளை கலங்கிடும்னு பயமா இருக்குங்க. நான் பைத்தியமாறது உங்களுக்குத் திருப்தியா.... பெயர் தெரிஞ்ச மறுகணமே கிளம்பி வந்துடறேங்க. ப்ளீஸ்....'' உருகி உருகி கெஞ்சி கெஞ்சி... ஒரு வழியாய் ஊருக்குக் கிளம்பினாள்.

அவளைப் பார்த்துப் பலத்த வியப்புக் காளானார்கள் அவளைப் பெற்றவர்கள்.

''இதென்னம்மா திடீர்னு லெட்டர் கூட இல்லாம... மாப்பிள்ளை குழந்தைகள்ளாம் நல்லாயிருக்காங்களா.... அவங்க ஏன் உன் கூட வரலே....?'' மகளைப் பார்த்த ஆச்சரியம், சந்தோஷம் இவற்றினூடே ஒரு சந்தேகச் சாயலும் தென்பட்டது அவர்கள் முகத்தில். வந்த வேலை தவிர வேறெந்த சிந்தையுமில்லாதவளாதலால் எந்தவிதத் தயக்கமோ பீடிகையோ இன்றி பட்டெனக் கேட்டாள் :

''அம்மா.... என் பெயர் என்னன்னு சொல்லுமா...'' விழிகளில் நீர் மிதந்தது.

''இதென்ன கேள்வி கண்ணு. நீ எங்க மூத்த பொண்ணு. உன்னை பி.ஏ. வரை படிக்கவைத்து ஐம்பது ஆயிரம் வரதட்சிணை கொடுத்து கல்யாணம் செய்து வைத்தோம். ரெண்டு பிரசவம் பார்த்தோம். ரெண்டுக்கும் ஆஸ்பத்திரி செலவு முழுதற்கொண்டு நாங்களே செய்தோம். உனக்கு ரெண்டு பசங்க. உன் புருஷனுக்கு நல்ல உத்தியோகம். ரொம்ப நல்ல மனுஷர் கூட. உன் பசங்க ரெண்டும் கூட ரொம்ப புத்திசாலிங்க....!''

''ஐயோ... போதும் போதும். என் சரித்திரம் இப்ப யார் கேட்டது. எனக்கு என் பெயர் வேணும்மா. சரி... என் சர்டிபிகேட் எங்க இருக்குங்கறதாவது சொல்லு....''

''போன வாரந்தான் அலமாரியில இருந்த பழைய பேப்பர், ஃபைல், புக்ஸ் எல்லாம் அப்புறப்படுத்தி அங்க கிளாஸ், பிங்கான் சாமானெல்லாம் அடுக்கி வச்சோம். ரொம்ப முக்கியமான ஃபைல்ஸ் மட்டும் பரண் மேல போட்டு வச்சிருக்கோம். நாளைக்கு தேடிப் பார்க்கலாம். இப்ப அதுக்கொண்ணும் அர்ஜண்ட் இல்லே. இப்ப நீ போய் குளிச்சு சாப்பிட்டுவிட்டு ஹாய்யா ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோம்மா....'' அந்தப் பெண்ணின் அம்மா - மகளின் வாய்ருசி அறிந்த அம்மா - சமையலறைக்குள் புகுந்தாள்.

அந்தப் பெண் குளித்தாள். தனக்கு இஷ்டமான உணவு தினுசுகளை அன்பு கலந்த அம்மா கைப்பாகத்தில் ரசித்து உண்டாள். மனசு மூலையில் மட்டும் ஓயாத பெயர் பிறாண்டல். அதன் காரணமாக உறக்கம் அண்டவில்லை. ஹாய்யாக ஆடிப் பாடியபடி வீடு மெழுகி வண்ண வண்ணக் கோலங்கள் போட்டுக் கொண்டு பெயர் மறந்து போனால் இப்படி இத்தனை தூரம் அவஸ்தைப்பட வேண்டிவரும் என எப்போதும் நினைத்துப் பார்க்கவில்லையே....

பொழுது விடிந்ததே தவிர பரண்மீது ஃபைல்களினிடையே சர்டிபிகேட் தேடும் வேலை பூர்த்தியாகவில்லை. அது அகப்படாமல் கண்ணாமூச்சி ஆடிக் கொண்டிருந்தது. இதன் நடுவே அவள் கண்ணில்

பட்ட மனிதர்களையெல்லாம் வினவினாள். மரங்களிடம் கேட்டாள்.... மலைகளிடம் கேட்டாள்... ஏரியிடம் கேட்டாள் படித்த பள்ளிக்கூடத்தில் கேட்டாள்... கல்லூரியில் கேட்டாள்...

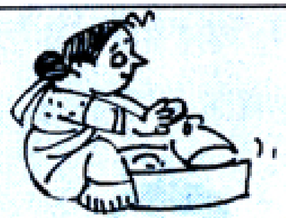
அழுதாள்.... ஆர்ப்பரித்தாள்... ஆத்திரப்பட்டாள்....

கடைசியில் ஒரு சிநேகிதியைக் கண்டாள். தெரிந்து கொண்டாள். தன் பெயர் தெரிந்து கொண்டாள். அந்தச் சிநேகிதி அவளுடன் படித்தவள். அவளைப்போல் கல்யாணமும் செய்து கொண்டாள். ஆனால் அவளைப்போல் வாழ்க்கையே வீடு துடைப்பதுதான் என்றில்லாமல், வீடு துடைப்பதும் வாழ்க்கையின் ஒரு அம்சம் என்று வாழ்ந்து தன் சிநேகிதிகளின் பெயர்களைக் கூட நினைவு கொண்டுள்ளவள். அந்த சிநேகிதி அந்தப் பரிதாபத்திற்குரிய பெண்ணைப் பார்த்ததுமே அடையாளம் கண்டு கொண்டு "ஹாய் சாரதா? என் பிரியமான சாரதா...?" என சந்தோஷத்துடன் கூவியவாறு அவளை இறுக அணைத்துக் கொண்டாள்.

தாகத்தால் தொண்டை வறண்டு போய்... வறட்சி தீவிரமாகப் போய் தொண்டை நெருங்க அடைத்துக் கொண்டு பிராணன் விடும் நிலையிலுள்ளவனுக்கு கூஜாவிலிருக்கும் தண்ணீரை ஸ்பூன் மூலம் வாயில் புகட்டினால் எப்படி ஆசுவாசம் பெற்றுப் பிழைத்துக் கொள்வானோ அந்தனை ஆசுவாசம் ஆறுதல் கொடுத்தவளானாள் அந்தச் சிநேகிதி.

"ஏய் சாரதா.... என்ன அப்படி பிரமிச்சு நிக்கறே... என்னைத் தெரியலையா...? நான் உன்னைப்பத்தி எல்லாமே நினைவு வச்சிருக்கேனே.... டென்த்ல நீ நம்ம ஸ்கூல்ல ஃபர்ஸ்ட் வந்தவ. காலேஜ்ல நடந்த எல்லா மியூசிக் காம்படிஷன்லயும் நீதான் ஃபர்ஸ்ட் பிரைஸ் வாங்குவே. அப்பல்லாம் நிறைய அழகழகா டிராயிங் எல்லாம் கூடப் போடுவே. ஸ்போர்ட்ஸ்... ஸ்பீச் எல்லாத்துலயும் கூட உனக்குத்தான் எப்பவும் பிரைஸ் கிடைக்கும். நாம பத்து ஃபிரண்ட்ஸும் ஒரு குரூப்பா இருந்தோமே, ஞாபகம் இருக்கா? அவங்களையெல்லாம் நான் அடிக்கடி மீட் பண்றதுண்டு. அடிக்கடி லெட்டர்ஸ் போட்டுக் கொள்வோம். நீ ஒருத்திதான் எங்களை விட்டேர்ந்து தூர விலகிட்டே. இந்த அஞ்ஞாதவாசம் எதுக்காகன்னு சொல்லு சாரதா. உனக்கு என்ன ஆச்சு.... சந்தோஷமா இருக்கியா...?" படபடவென்று பொரிந்து தள்ளினாள் சிநேகிதி.

"ஆமாம் பிரமிளா. நீ சொல்றதெல்லாம் நிஜம்தான். நான் சாரதாதான். நீ சொல்றவரைக்கும் எனக்கு ஞாபகம் வரலே. என் மூளைக்குள்ள இருந்த ஒவ்வொரு செல்லும் கூட வீடு எத்தனை



தேங்காய்ச் சட்டினிக்குப் புளி சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக எலுமிச்சைச் சாறைப் பிழிந்தால் சுவையாக இருக்கும்.

- இந்திரா கோபாலன்

துப்புரவா மெழுகலாம்கற விஷயம் மீதே பிரக்ஞையாய் இருந்து அதே பிரமையிலே மத்த விஷயம் எதுவுமே நினைவில்லாம போச்சு. உன்னை மட்டும் பார்க்காம போயிருந்தா எனக்கு நிச்சயம் பைத்தியம் பிடிச்சிருக்கும்..." - அசாதாரண நிம்மதியுடன் சொன்னாள் சாரதா என்ற பெயருடைய அந்த இல்லத்தரசி. உடனுக்குடன் வீடு திரும்பி பரண் ஏறி பழைய ஃபைல்களை மீண்டும் குடைந்தாள். சளைக்காமல் தேடியதில் அவள் சர்டிபிகேட், அவள் தீட்டிய ஓவியங்கள், ஷீல்டுகள், கப்புகள், பழைய ஆல்பங்கள் அந்தனையும் கிடைத்தன. பள்ளியில், கல்லூரியில் கிடைத்த இன்னும் பல பரிசுப் பொருட்களைத் தேடிக் கண்டு பிடித்தாள்.

மலை உயர் சந்தோஷத்தை மனம் நிறைய சுமந்து கொண்டு ஊர் திரும்பினாள்.

மனைக்கேற்ப கைகளும் பைகளும் கூட நிறைந்திருந்தன. அவளைப் பார்த்ததும் கணவன் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி எல்லை மீறியது.

"ஹாய்... வந்துட்டியா. நீ இல்லாம வீடு எப்படி ஆயிட்டது பார். சத்திரம் போல் இருக்கு.... அப்பாடா... நீ வந்தாச்சு. இனி எங்களுக்குப் பண்டிகைதான்..." குதூகலத்துடன் கூறினான் அவள் கணவன்.

"வீடு மெழுகின மாத்திரத்துல பண்டிகை ஆயிடாதுங்க. அது இருக்கட்டும்... இனிமே என்னை 'அடீ... தடீ'ன்னெல்லாம் கூப்பிடாதீங்க. என் பெயர் சாரதா. சாரதான்னுதான் கூப்பிடணும், சொல்லிட்டேன்...." உற்சாகத்துடன் 'ஹம்' செய்தவாறு உள்ளே போனாள். எந்த மூலையில் தூசு இருக்கோ, சாமான்கள் எங்க இடம்மாறி ஆர்டர் மாறிப் போய் இருக்கின்றனவோ என்று மிகவும் சீரியஸாகக் கவனித்தபடி ஒழுக்கத்திற்காக சுத்தத்திற்காகத் தவித்துப் போகும் சாரதா, இரண்டு நாட்களாகத் தூசு தட்டப்படாத சோபாவில் ஹாய்யாக உட்கார்ந்து தான் கொண்டு வந்த ஓவியங்களைக் குழந்தைகளுக்குக் காட்டலானாள்.



ஸ்பரிச மகத்துவம்

எனது நண்பர் ஒரு உளவியல் மருத்துவர். அவருக்கு மூன்று, நான்கு வயதுகளில் இரண்டு குழந்தைகள். என்ன தலை போகிற விஷயமானாலும் அதையெல்லாம் விட்டு விட்டுச் சரியாக ஒன்பது மணிக்கு வீட்டுக்குப் போய்ப் படுக்கையில் தூங்க ஆயத்தமாயிருக்கிற குழந்தைகளை அரவணைத்து, அவர்களின் பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டு, அவை தூங்கத் தொடங்கியதும்தான் எழுந்து தன்னறைக்குப் போவார். அது மாதிரி குழந்தைகளை இறுக அணைத்துக் கொண்டால் அவர்கள் பெரியவர்களான பிறகு நலம் மிக்க மூளை செல்களும், தெளிவான நினைவுத் திறனும் கொண்டவர்களாயிருப்பார்கள் எனவும் வளர்கிறதால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் குறைவாயிருக்கும் எனவும் அவர் கூறுகிறார்.

அமெரிக்க மருத்துவமனை ஒன்றில் ஒரு ஆய்வு நடந்தது. உரிய காலத்துக்கு முன்பே பிறந்து விடுகிற குழந்தைகளை இன்குபேட்டர்களில் வைத்து வளர்ப்பார்கள். எல்லாவற்றுக்கும் ஒரேவிதமான உணவு கொடுக்கப்படும். ஆனால் ஒரு ஆய்வர் சில குழந்தைகளை மட்டும் தினமும் தடவி, உடம்பைத் தேய்த்து விட்டார். அவ்வாறு தினமும் மசாஜ் செய்யப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றவற்றை விட அதிக உடல் வளர்ச்சியும் மன வளர்ச்சியும் பெற்றிருந்தன.

நம்மைத் தோழமையுடன் தொட்டுப் பேசுகிறவரிடம் நம்மையறியாமலே ஒரு பற்றுதல் ஏற்பட்டு விடும். அவர் சொல்கிறதையெல்லாம் கேட்கத் தயாராகி விடுகிறோம். இன்ஷ்யூரன்ஸ் ஏஜன்டுகள் ஒரு புதிய திட்டத்தைப் பற்றி உங்களிடம் விளக்கும் போது லேசாக உங்களுடைய முழங்கையைப் பற்றியவாறு பேசினால், நீங்கள் அந்தத் திட்டத்தில் பணம் போட முக்கால்வாசி தயாராகி விடுவீர்கள். ஜவுளிக் கடையில், பூட்ஸ் கடையில் வாடிக்கையாளர்களைக் கைகுலுக்கி வரவேற்று, முதுகில் லேசாகக் கை வைத்தவாறு தமது சரக்குகளைக் காட்டுகிற சேல்ஸ்மேன்கள் பொருள்களை விற்பதில் பெரும் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

ஸ்பரிசம் என்பது ஒரு தலைசிறந்த தோழமை தூண்டி.

மனிதருக்கு முதன் முதலாக அமைகிற புலன் தொடு உணர்வுதான். நாம் பிறப்பதற்கு முன்பே அதைப் பெற்று விடுகிறோம். கருவிலுள்ள சிசு கையாலும் காலாலும் தாயின் கருப்பையின் மெத்து மெத்தென்றிருக்கிற உட்பரப்பைத் தொட்டுப் பார்த்து மகிழ்கிறது. தொடு உணர்வு இல்லாவிட்டால் நாம் உயிர் வாழவே

முடியாது. தொடு உணர்வு இல்லாது போனால் நாம் கொதிக்கிற நீரை மேலே கொட்டிக் கொண்டு வெந்து போவோம். முள் தரையில் நடந்து காலைப் புண்ணாக்கிக் கொள்வோம். இருட்டில் மாடிப்படி ஏறவோ, இறங்கவோ முடியாது.

நமக்குக் கண் பார்வையை விடத் தொடு உணர்வுதான் அதிக முக்கியத்துவம் உள்ளது. நாம் தூங்கும் போது கண் செயல்படாது. ஆனால் தொடு உணர்வு தூங்குவதேயில்லை. தொடு உணர்வு நமது மன நலத்தையும் உடல்நலத்தையும் கூடச் சரிப்படுத்துகிறது. புதிதாகப் பிறந்த எலிக் குஞ்சுகளைத் தாயிடமிருந்து ஒரு முக்கால் மணி நேரம் பிரித்து வைத்தால் கூட அவற்றின் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பெருத்த மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.



வளர்ச்சி ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியும் ஒரு முக்கியமான என்சைமின் உற்பத்தியும் குறைந்து விடுகின்றன. தாயுடன் சேர்த்து வைத்தவுடன் திரும்ப இயல்பு நிலை ஏற்படுகிறது. தாயின் நக்குதல் இல்லாததே இத்தகைய உயிர் வேதி மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். தாய் இல்லாத போது குஞ்சுகளை ஒரு ஈரமான பிரஷ்ஷால் அழுத்தித் தடவினால் இந்தப் பாதிப்புகள் ஏற்படவில்லை.

அவசரக் குழந்தைகள் :

ஆண்டுதோறும் ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் உரிய காலத்துக்கு முன்பே பிறந்து விடுகின்றன. தினமும் முக்கால் மணி நேரத்துக்கு அவற்றின் உடம்பை மெதுவாகப் பிடித்து விடுவதும், கைகால்களை மடக்கி நீட்டுவதும் வளர்ச்சி வேகத்தை அதிகப்படுத்தி, நல்ல தூக்கத்தை உண்டாக்கி விழிப்புணர்வையும், சுறுசுறுப்பையும் அதிகமாக்குவதாக அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அவற்றின் மனவியல் மற்றும் உடலியல் திறமைகள் அதிக வளர்ச்சி பெறுகின்றன. மற்ற குழந்தைகளை விட முன்னதாகவே அவற்றை இன்குபேட்டரின் பாதுகாப்பிலிருந்து விடுவித்து விட முடிகிறது. இயல்பாகப் பிறந்த குழந்தைகளின் உடலில் தானாகவே தோன்றுகிற சில ஹார்மோன்களையும், உணவு உட்கவரப்படுவதற்கு உதவுகிற ஹார்மோன்களையும், உடம்பைப் பிடித்து விடுவதன் மூலம் அவசரக் குழந்தைகளின் உடலிலும் தோன்றுமாறு செய்ய முடிவதே இதற்குக் காரணம்.

ஆசியாவிலும், ஆப்பிரிக்காவிலும் தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளை பெரும் பகுதி நேரம் தோளிலும் மார்பிலும் முதுகிலும் சுமந்தவாறு இருக்கிறார்கள். ஐரோப்பிய நாடுகளில் தாய் ஓரிரு மணி நேரமே குழந்தையைத் தொடுகிறாள். குழந்தை தொடு உணர்வின் மூலமே தாயுடன் தனது உணர்வுகளைப் பரிமாறிக் கொள்ளும். தாய், குழந்தையை அதிக நேரம் தூக்கி வைத்துக் கொண்டிருந்தால் இருவருக்குமிடையில் செய்திப் பரிமாற்றம் அதிக அளவில் ஏற்படும். குழந்தையின் தேவைகளைத் தாய் அதிக அளவில் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

பத்திர உணர்வு :

தொடுதல் பத்திர உணர்வையும், சௌகரிய உணர்வையும் அளிக்கிறது. அது



மட்டுமல்ல. மற்ற புலன்கள் அனுப்பும் தகவல்களைச் சரிபார்க்கவும் அது உதவுகிறது. குழந்தை தன் கையில் கிடைக்கிற பொருள்களையெல்லாம் நக்கிப் பார்ப்பதற்குச் சுவை பார்ப்பது மட்டுமே நோக்கமல்ல. உதடுகளும் நாக்கும் மிகுந்த தொடுஉணர்வு நுட்பமுள்ளவை. கண்ணில் தெரியும் காட்சிகளை, தொலைவுகளை, வடிவங்களை, உறுதி அல்லது மென்மைத் தன்மைகளைச் சரிபார்த்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள அவை உதவி, கண் போன்ற மற்ற புலன்கள் முதிர்ச்சியடையவும் உதவுகின்றன.

கண்ணால் காண்பதுவும், காதால் கேட்பதுவும் மெய்யல்ல என்று சொல்லும் போது நாம் இதைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம். ''பிடி கொடுத்துப் பேச மாட்டேங்கறான், அவனைப் பிடிக்கவே முடியலை, கண்டாலே பிடிக்கலை'' என்றெல்லாம் பேசும் போது தொடு உணர்வின் முக்கியத்துவம் சுட்டப் பெறுகிறது.

கண்களைக் கட்டிக் கொண்ட ஒரு நண்பரின் முதுகில் அவருக்குப் பழக்கமான சிறிய பொருள்களை வையுங்கள். பாதிக்கு மேல் அவரால் அடையாளம் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆனால் அவரை விரல்களால் அவற்றைத் தொட்டுப் பார்க்கச் சொன்னால் கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றையுமே அவர் அடையாளம் கண்டு பிடித்து விடுவார்.

ஐந்தாறு வயதுக்குள்தான் தொடுதல் அதிகமாக நிகழும். 15, 16 வயதில் தொடுதல் வெகுவாகக் குறைந்து போகிறது. அதன் பிறகு ஆண்கள், பெண்களையும் பெண்கள், ஆண்களையும் தொடுவதில் அதிக நாட்டம் கொள்கிறார்கள். கலியாணம் ஆன பிறகு இந்த நாட்டமும் குறைகிறது. கலியாணம் ஆன பிறகும் கணவன் மனைவியைத் தொடுவதை விட, மனைவி கணவனைத் தொடுவதுதான் அதிகமாயிருக்கிறது.

தன்னம்பிக்கை :

பொதுவாகப் பிறரைத் தொட்டுப் பேசுகிறவர்கள் தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் பெற்றவர்களாயும், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்களாயுமிருப்பார்கள். தினசரி வாழ்வில் ஆண்களை விடப் பெண்கள் அதிக அளவில் தொடுவதும், தொடப்படுவதுமாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு ஆண்களை விட அதிகமான தொடு உணர்வு நுட்பம் அதிகம்.

ஆண்களுக்குத் தம்மைப் பிறர் தொடுவது அவ்வளவாகப் பிடிக்கிறதில்லை. தன்னைத் தொடுகிறவர் தம் மேல் ஆதிக்கம் செலுத்த முனைகிறார் அல்லது தாம் அவருடைய ஆதிக்கத்துக்கு ஆளாகி விடுவோம் என்ற பயம் ஆண்களுக்கு அதிகம்.

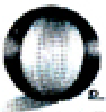
சில சமயங்களில் தொடுவது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு விடலாம். தோள், முழங்கை, விரல்கள் போன்ற இடங்களில் சில விநாடிகளுக்கு லேசாய்த் தொடுவது சாதாரணமாகப் பயப்படத் தேவையில்லாத விஷயம். அது நட்பைக் காட்டும் சைகை. தலையில் செல்லமாகத் தட்டுவது ''நான் பெரியவன், நீ சின்னவன் என்ற செய்தியின் சைகை. ஆனால் ஓர் ஆணும் பெண்ணும் பேசிக் கொண்டிருக்கிற போது, தொடுதல் நீண்ட நேரத்துக்கு நீடிப்பது, கன்னத்திலும், கழுத்திலும் விரல்கள் படுவது போன்றவை காதலின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். பஸ்ஸில், ரயிலில் ''இடிப்பது'' இதிலெல்லாம் சேராது. அது மனோ வியாதியின் அறிகுறி.

தொடுதல் சிகிச்சை :

நாமறியாமலேயே ஏற்படும் ஸ்பரிசங்கள் கூட வலுவான உளவியல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஏசுநாதர் விரல்களாலும் கைகளாலும் தொட்டு நோயாளிகளைக் குணப்படுத்திய பல கதைகளை பைபிளில் காணலாம். மருத்துவமனைகளில் நர்ஸ்களின் பரிவான ஸ்பரிசம் நோயாளிகளின் மன இறுக்கத்தினால் ஏற்படும் தலைவலியைப் போக்குவதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. சில நோயாளிகளின் இதயப் படபடப்பு குறைந்து இதயம் சீராகத் துடிக்கத் தொடங்குவதும் காணப்பட்டிருக்கிறது.

ஸ்பரிசம் சில நோய்களை வராமலேயே தடுக்கும் எனத் தோன்றுகிறது.

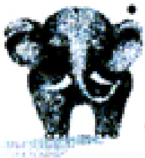
ஜிங்லர்ஸ்.
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



- எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும்
- சர்வதேச தொழில் நுட்பம்
- மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம்
- 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்
- காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை
- உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும்
- பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.



ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.

Jinglers

India's first real washable baby bed



Mfrs: **Utility Textiles,**
AH-196, III Street, Shanthi Colony
Anna Nagar, Madras 600 040
Tel: 6211939 & 6213496

Marketing Agent: M/s. West & Harry P. Ltd.,
Madras. Tel: 451837

Image-UT-1876

Authorised Dealers:

Madras City: Aysha Apparels, Purasaiwalkam • C & Y Chains, Tarapore Towers • Children Choice, Luz • Chandirams, N.S.C. Bose Road • Garment Shop, Spencer Plaza, Mount Road • KIBS, Armenian Street • Krishna Thulasi • London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Mount Road • Lucky Apparels & Lucky Dresses, Tambaram • Little Kingdom, Kodambakkam High Road/Kellys/Pondy Bazaar • Mummy Daddy, Kilpauk • Murugan Dresses, T.Nagar • Naidu Hall, Purasaiwalkam/R.H.Road/Anna Nagar/T.Nagar • Trishla, Luz • (Tivoli')Merlin,Anna nagar • Tots to Teens, G.N. Chetty Road • Witco, Anna Nagar/T.Nagar • Vitan, Luz. • **Coimbatore:** Bison showroom, Ashoka Plaza • Grand Bazaar • May Flower, Gandhipuram • Pinky • Saravanas, Lakshmi Complex • Shobha, Big Bazaar Street • Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara Street • Tip Top Regency, Gandhipuram • Vandana, R.S.Puram. • Wonder Shoppee • **Cuddalore:** Seematti • Mummy Daddy • **Chidambaram:** Seematti Dresses • **Dindigul:** Shabnam • **Erode:** Bharani Readymades • Pinky • Priya • Sagar • Selection, R.K.V. Road • **Kumbakonam:** Seematti Dresses • **Madurai:** Archana • In-style • Hajee Moosa • Mummy Daddy • Milan • May Flower • Pinky • Shabnam • Ulladaigal Ulagam • **Mayavaram:** Seematti Dresses • **Nagercoil:** Ganesh Plastic Centre • Tower Readymades • **Neyveli:** Banu Cloth Stores, Main Bazaar • **Pollachi:** Fashion Garments, Palghat Road • Maharaja • **Pondicherry:** Crowns • Shabnam • Selection • Seematti Dresses • **Pattukottai:** Seematti • **Pudukottai:** Pinky • **Salem:** Aunty Uncle • Golden House (Maharani) • Lavanya Shopping Paradise • Milan, • Mummy Daddy • Ramyaa Shopping Palace • **Ramanathapuram:** Daddy Mummy • **Tirunelveli:** Good Luck Emporium • Roopam • **Tirupur:** Selection Centre, Kamaraj Road • **Thanjavur:** Maharaja Readmades • **Trichy:** Ananda Corporation • Kiddies Corner • Krishna Readymade Hall • Mummy Daddy • Ruby Readymades • Step 'N' Select, Thillai Nagar • **Tuticorin:** Students Readymade Emporium • **Vellore:** Jolly Shopping • Shabnam • Sarkar



"வேலைக்குப் போகும் பெண் - குழந்தை வளர்க்க முடியாதா?" - கட்டுரை படித்தேன். சில மேலை நாடுகளில் உள்ளதைப் போல் திருமணமான பெண்கள் விரும்பினால், நான்கு மணிநேர பகுதி வேலைக்கு (உதாரணமாக 11 மணி முதல் 3 மணி வரை) மாறிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு அளிக்கப்பட வேண்டும். இதனால் மனோதத்துவ ரீதியில் புற உலகின் தொடர்பும், திறமைகளை வெளியிடும் வாய்ப்பும் தொடரும். காலை, மாலை குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் போதிய கவனம் செலுத்த முடியும். குடும்பத்துக்கு ஓரளவு துணை வருமானமும் கிடைக்கும். தவிர, இரண்டு பங்கு குடும்பப் பெண்களுக்கு வேலையும் கிடைக்குமே!

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

எலிக் குஞ்சுகளைப் பிறந்த முதல் ஓரிரு வாரங்களுக்குக் கையிலெடுத்துத் தடவிக் கொடுத்தால் அவற்றின் உடலில் குளுக்கோ கார்ட்டிகாய்டுகள் என்ற வேதிகளின் உற்பத்தியை மட்டுப்படுத்துகிற ஏற்பிகளின் எண்ணிக்கை வழக்கத்தை விட அதிகமாயிருப்பதாக ஒரு அமெரிக்க ஆய்வர் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். குளுக்கோ கார்ட்டிகாய்டுகள் உடலில் இறுக்கத்தை உண்டாக்குகிற வலுமிக்க வேதிகள். அவை அளவுக்கு மீறி உடலில் சேர்ந்தால் தசைச் சுருக்கம், இன்சுலின் செயல்பாட்டுக் குறைவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டிரால் செறிவு அதிகரிப்பு, வளர்ச்சி தடைப்படுதல், மூளை செல்களுக்குச் சேதம் ஆகியவை ஏற்படும்.

குஞ்சுகளாக இருக்கையில் ஸ்பரிசத்தின் மூலம் உடலில் உண்டாக்கப்பட்ட ஏற்பிகள் எலிகளின் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்திருக்கின்றன. நெருக்கடி ஏற்பட்ட போதெல்லாம் அந்த எலிகளின் உடலில் குளுகோ கார்ட்டிகாய்டுகளின் உற்பத்தி அளவுக்கு மீறாமல் அந்த ஏற்பிகள் தடுத்தன. அதனால் எலிகள் அச்சமோ, அதிர்ச்சியோ அடையாமல் நெருக்கடிகளை எதிர் கொண்டன. சாதாரண நிலையில் அவற்றின் உடலில் குளுகோ கார்ட்டிகாய்டுகளின் அளவு மிகவும் குறைவாகவேயிருந்தது.

குஞ்சாக இருந்த போது கொஞ்சப்படாத எலிகள் வயதான பிறகு நினைவுத் திறன் குறைவு, மூளை செல் சேதம் ஆகியவற்றால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டன. அதற்கு அவற்றின் உடலில் கார்ட்டிகாய்டுகள் அதிகமானதே காரணமாகும். குஞ்சாக இருந்த போது கொஞ்சப்பட்ட எலிகளுக்கு முதுமையில் ஞாபகசக்திக் குறைவே ஏற்படவில்லை. மூளை செல் சேதமும் குறைவாகவே ஏற்பட்டது. இவ்வாறு ஸ்பரிசம் முதுமையைத் தடுக்க உதவுவதாகத் தெரிகிறது.

குளுக்கோ கார்ட்டிகாய்டுகளைப் பொறுத்தவரை மனித மூளையிலுள்ள வேதித் தன்மையும், செல் ஏற்பிகளும் எலிகளின் மூளையிலுள்ளவற்றையே ஒத்திருக்கின்றன. ஆகவே மனிதக் குழந்தைகளைத் தொட்டுத் தடவி அணைத்துக் கட்டிக் கொஞ்சி வளர்த்தால் அவர்களிலும் முதுமை விளைவுகள் தடுக்கப்பட முடியும். ஆகவே குழந்தைகளை எங்கு கண்டாலும் கையிலெடுத்து அணைத்துக் கொஞ்சுங்கள். அதனால் பிற்காலத்தில் உடல் நலமும் உள்ள நலமும் கொண்ட ஒரு மனிதன் உருவாக நீங்கள் காரணமாகலாம்.

– கே. என். ராமசந்திரன்



தாய்சேய் உடல்நலம் விஞ்ஞான ரீதியாகவா, பண்டைய முறையிலா?

மருத்துவத்துறை இன்று மிகவும் முன்னேறியுள்ளது. சராசரி மனிதனுக்கான மருத்துவ வசதிகளும் அதிகரித்துள்ளன. ஒரு காலத்தில் பெரும்பான்மையான பிரசவங்கள் வீட்டிலேயே நடைபெற்றன. மிகவும் வசதியானவர்கள் கூட, பெரும்பாலும் வீடுகளிலேயே பிரசவத்தை நடத்தினர். பிரசவம் ஓரளவு சிக்கலாக இருக்கும் என்று மருத்துவச்சி எண்ணினால் மட்டுமே, கர்ப்பிணி ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்படுவதுண்டு. மேலும் தற்போது நடப்பது போல், அக் காலத்தில் கர்ப்பிணிக்கு மாதா மாதம் செக்-அப் இல்லை. கர்ப்பமானது நிச்சயமானவுடன், சிறிது காலம் கழித்து, சில சம்பிரதாயங்களைச் செய்து விட்டு (அவரவர் சக்திக்குத் தகுந்த மாதிரி) தாய் வீட்டுக்கு அழைத்து வருவார்கள். பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பதும் வழக்கமாக இருந்தது. பெரும்பாலும் பிரசவம் வீட்டிலேயே மருத்துவச்சியின் உதவியால் நடக்கும். ஆனால் தற்போது வீட்டில் பிரசவம் பழங்கதையாகி விட்டது.

ஆஸ்பத்திரியில் பிரசவித்து வீட்டுக்கு வரும் போது, பிரசவித்த தாய்க்குப் பலவித மான தர்மசங்கடமான சூழ்நிலைகள் ஏற்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, ஆஸ்பத்திரியில், மருத்துவர் குழந்தைக்கு, உள்ளுக்கு எண்ணெய் கொடுக்கக் கூடாது, உடம்பிலும் தேய்க்கக் கூடாது என்று கூறியிருக்கலாம். ஆனால், பெரும்பாலும் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் மருத்துவர் அறிவுரையை அப்படியே நிராகரித்து, பழைய காலத்தில் கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்த பழக்கப்படியே செய்கின்றனர். உதாரணமாக ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சி.

குழந்தை ஏழு மாதத்திலேயே பிறந்து விட்டது. மிகக் கஷ்டப்பட்டு, நர்சிங் ஹோமில், அக் குழந்தையை இன்குபேட்டரில் வைத்து ஓரளவு கையில் எடுத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு வளர்ச்சி அடைந்தவுடன் தாயும், சேயும் வீட்டிற்கு அனுப்பப் பட்டனர், பலவிதமான அறிவுரைகளுடன். ஆனால் அறிவுரைகள் அப்படியே காற்றில் பறக்க விடப்பட்டன. குழந்தையின் பாட்டி, குழந்தைக்குப் பழைய காலம் மாதிரி, வழிய வழிய எண்ணெய் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளிப்பாட்டியதுதான் தாமதம், குழந்தைக்கு விழி பிதுங்கி, மூச்சு நின்று விட்ட நிலை. குழந்தை நர்சிங் ஹோமிலிருந்து திரும்பிய ஒரே வாரத்தில் மறுபடியும் அட்மிட் செய்யப்பட்டு, பல வாரங்கள் சாவுக்கும் வாழ்வுக்கும் இடையே ஊசலாடி, இறுதியில் உயிர் பிழைத்தது.

எனவே தாய்க்கு, யார் அறிவுரையை ஏற்பது, மருத்துவரின் அறிவுரையையா, அல்லது வீட்டில் பெரியோரின் அறிவுரையையா என்பதில் ஒரு பெரிய குழப்பம். "இது தவறு, டாக்டர் இப்படித்தான் சொன்னார்" என்று தாய் கூறினால் பெரியவர்கள் முக வாய்க்கட்டையில் இடித்துக் கொண்டு, "ஆமாம், நாங்கள் எல்லாம் எத்தனை பெற்றோம். அப்போதெல்லாம் எந்த டாக்டர் இருந்தார். பேசாமல் இரு, எனக்குத் தெரியும்" என்று தாயை ஒரேயடியாக அடக்கி விடுகிறார்கள்.

எனவே, இன்றைய வாழ்க்கையில் விஞ்ஞானத்திற்கும், பண்டைய வழக்கங்களுக்கும் இடையே நிரந்தரப் போராட்டம் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதையே வேறு வார்த்தைகளில் கூற வேண்டும் என்றால், முதன் முதலாகத் தாயாகியுள்ள பெண்ணுக்கும், வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கும் இடையே ஒரு பனிப் போராட்டம். பாவம், இப் பெண் டாக்டர் கூறியதையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், அதே சமயம் பெரியவர்களின் கோபத்திற்கும் ஆளாகக் கூடாது, இப்படியான நிலை.

இருட்டு குழந்தையின் கண்ணுக்கு நல்லது :

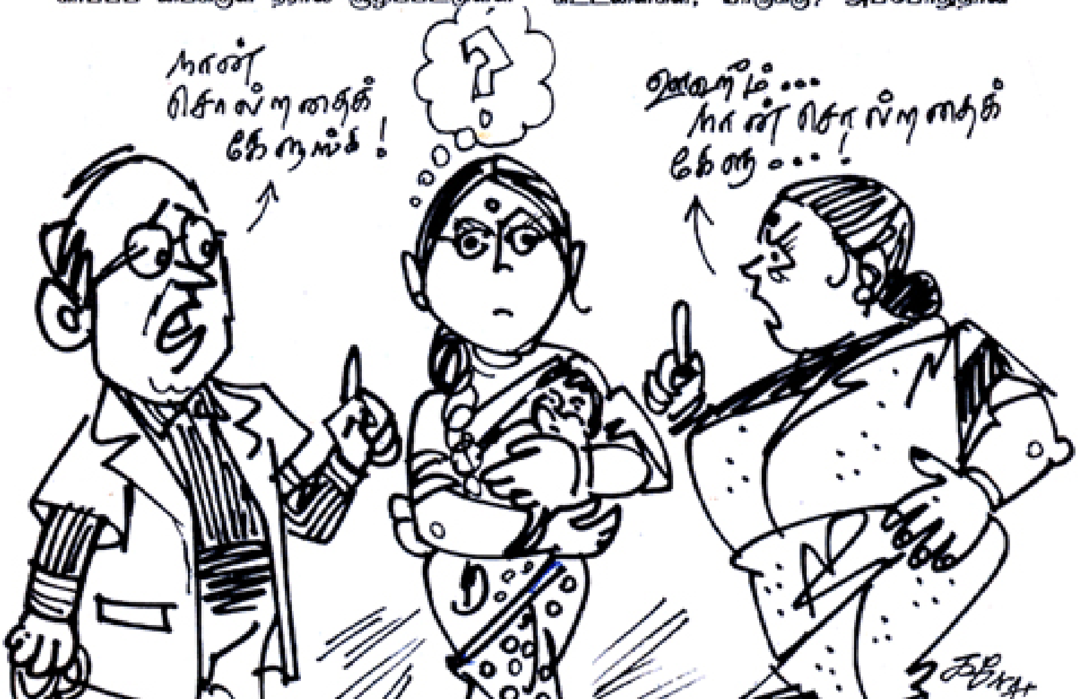
பழைய நாட்களில் இருட்டறையில் தான் பிரசவம் நடக்கும். பிறகு இதே அறையிலேயே தாயும் சேயும் ஒரு மாதம்

இருப்பார்கள். பிறகு படிப்படியாக வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வரப்படுவார்கள். தற்போது, மிகப் பிரகாசமான விளக்கொளியில் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. இந்த வெளிச்சம் குழந்தையின் கண்ணுக்குக் கூர்சத்தை உண்டாக்கிக் கெடுதல் உண்டாக்கும். எதிர்காலத்தில் குழந்தைக்குக் கண் பார்வை பற்றிய பிரச்னை ஏற்படும் என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். ''அன்றாடம் ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் விளக்கொளியின் வெளிச்சத்தில்தான் பிறக்கின்றன. இக் குழந்தைகளுக்குப் பார்வைப் பிரச்னை ஏற்பட்டதாகத் தெரியவில்லை'' என்றும் ''குழந்தை நீரில் பிரசவிக்கப்பட்டால், குழந்தைக்கு மிக இயற்கையான சூழல் கிடைக்கிறது. ஏனென்றால் குழந்தை கர்ப்பப் பைக்குள் நீரால் சூழப்பட்டுள்ள நிலையில் இருப்பதால், நீரில் பிரசவித்தால், இக்குழந்தை அந்த நிலைக்குத் தன்னை மிக சகஜமாக அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளும்'' என்றும் ஒரு மருத்துவர் கூறுகிறார்.

தொற்று பற்றிய கருத்து :

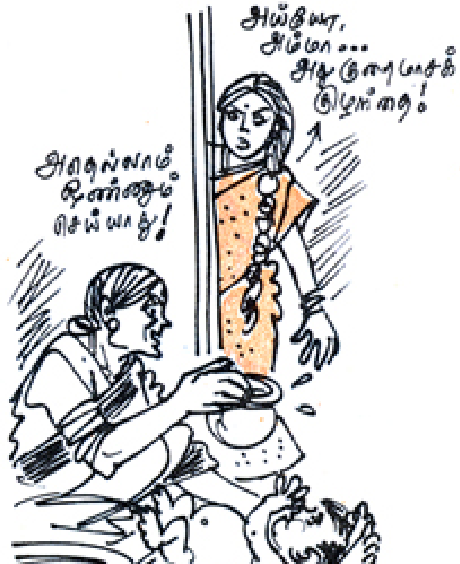
ஆஸ்பத்திரியில், பிரசவ அறையிலிருந்து தாயும், சேயும், காற்றோட்டமான, மின்விசிறிகள் சுழலும், பெரிய ஜன்னல்கள் உள்ள அறைக்கு மாற்றப்படுகின்றனர். ஐந்து நாட்கள் கழித்துத் தாயும், சேயும் வீட்டுக்கு அனுப்பப்படுகிறார்கள். வீட்டில்? சளி பிடித்து விடும் என்று மின் விசிறியைப் போடுவதற்கே, தாயை அனுமதிக்க மாட்டார்கள். சரி, உஷ்ணநிலை மிகக் குறைவாக இருக்கும் இடங்களில் இம்மாதிரியான தடை சரியே. உஷ்ண நிலை குறைவாக இருக்கும் போது, ஆஸ்பத்திரியிலும் மின்விசிறி போட அனுமதிக்க மாட்டார்கள். உஷ்ணம் அதிகமான இடங்களில் மின்விசிறி போடத்தான் வேண்டும்.

''காதுகளை மூடிக் கொள். இல்லையென்றால் பயங்கர ஜலதோஷம் பிடித்து அவதிப்படுவாய். ஸ்வெட்டர் போட்டுக் கொள், வெறுங்காலோடு நடக்காதே. இத்யாதி. இத்யாதி. இப்படி எண்ணற்ற கட்டளைகள், யாருக்கு? அப்போதுதான் பிரசவித்து ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீடு திரும்பிய தாய்க்கு.



இந்திய வீடுகளில், ஒரு பெண் பிரசவித்துக் குழந்தையுடன் வீட்டுக்கு வரும் போது, அந்த வீட்டில் ஒரு புதிய அத்தியாயமே தொடங்குகிறது. ஒன்று மட்டும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பிரசவித்து வந்துள்ள பெண் நோயாளியல்ல. பிரசவம் என்பது இயற்கையான, சாதாரணமான நிலை. ஆம், பிரசவம் தாயை பலஹீனமடையச் செய்கிறது அவ்வளவுதான். ஏனென்றால் பிரசவத்தின் போது, இரத்தப் போக்கு, முதுகெலும்புகளுக்கு அயர்ச்சி

போன்றவை ஏற்படுகிறது. இதனாலேயே பண்டைய நாட்களில் தாய் 40 நாட்கள் பூரண ஓய்வு எடுக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டது. நம் முன்னோர்கள் கூறியது சரியே. ஆனாலும் பிரசவித்த தாய், இயற்கை வழியிலே, பிரசவத்திற்கு முன்பிருந்தே நிலைக்குத் திரும்ப அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். பண்டைக் காலத்தில் இந்தத் தடைகள் விதிக்கப்பட்டது சரியே. ஏனென்றால், பிரசவித்த பிறகு தாய்க்கு, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைந்து விடும். மேலும் தொற்று பிடிப்பது எளிது. எனவே தாயோ, சேயோ திறந்தவெளியில் போகக் கூடாது என்று கூறப்பட்டது சரியே. உண்மையில் தொற்றினைத் தடுக்க, சுகாதாரத்திற்கும் சுத்தத்திற்கும் மிக அதிகக் கவனம் கொடுக்க வேண்டும். எனவே, தாயும், சேயும், தினமும்



குளிக்க வேண்டும். மசாஜ் செய்யப்பட வேண்டும்.

மசாஜ் செய்வதால் நன்மைகள் :

அன்றாடம் தாய்க்கு எண்ணெய் மசாஜ் அவசியம். எண்ணெய் மசாஜ் செய்வது சீதோஷ்ண நிலையைப் பொறுத்தது. குளிர்ப்பிரதேசங்களில் ஆலிவ் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டும். உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் தேங்காயெண்ணெய் உபயோகிக்கலாம். எண்ணெய் மசாஜுக்குப் பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் தாயும் சேயும் குளிக்க வேண்டும். இதனால் தாய்க்கு நல்ல ஓய்வான உணர்ச்சி, புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். மசாஜினால் கிடைக்கும் நன்மை இது ஒன்று மட்டும்தான். மசாஜ் செய்யும் போது எச்சரிக்கை தேவை. தவறான முறையில் மசாஜ் செய்தால், தசைகள் இழுத்துக் கொண்டு சுளுக்கிக் கொள்ளலாம். மசாஜ் செய்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் தினமும் கண்டிப்பாகக் குளிக்க வேண்டும். குளிக்கும் நீர் மிகச் சூடாக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. வெதுவெதுப்பாக இருக்கலாம் அல்லது சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கவாறு இருக்கலாம்.

குழந்தையையும் தினமும் மிருதுவான சோப்பினால் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். எண்ணெய் மசாஜ் செய்த பிறகு கண்டிப்பாக சுடுநீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். அப்படியே எண்ணெயைத் துணியால் துடைத்து விட்டு விடக் கூடாது. விட்டால், காளான் தொற்று ஏற்படும். குழந்தை அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் போது தொடைகளில் சிறுநீர் தங்கலாம், பால் குடிக்கும் போது, கழுத்துப் பகுதியில் பால் வழியலாம். அல்லது குழந்தை பாலை கக்கலாம். எனவே குழந்தையை மாலை வேளையிலும், வெதுவெதுப்பான நீரில் நனைக்கப்பட்ட மிருதுவான துணியால் ஒத்தி எடுத்துப் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்ய வேண்டும். சோப்புக்குப் பதிலாக, கடலை மாவுடன் பாலாடையைச் சேர்த்துத் தேய்ப்பது சிறந்தது. ஏனென்றால் குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் சருமம் மிக மென்மையாக இருக்கும். சோப்பினால் அலர்ஜி ஏற்படலாம். அதனால் முன்னெச்சரிக்கை வேண்டும்.

தாயின் உணவு பற்றிய சர்ச்சை:

தாயின் உணவு பற்றி, தாய்க்கும் வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கும் அடிக்கடி சர்ச்சை ஏற்படலாம். ஆஸ்பத்திரியில் தாய்க்கு, சாதாரண உணவுதான் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் தாய் வீட்டுக்கு வரும் போது, நெய்யை அபரிமிதமாக உண்ணச் சொல்கிறார்கள், வயிறின் இரணம் ஆற வேண்டும் என்பதற்காக.

வட இந்திய வீடுகளில், பாதாம், முந்திரி, கற்கண்டு, சர்க்கரை, நெய், உலர் பழவகைகள் போன்றவற்றால் லட்டு செய்து கொடுக்கும் வழக்கம் உண்டு. தாய் இழந்த சக்தியை இயற்கையாக, மீண்டும் பெற வேண்டும் என்பது சரியே. எனவே தாய் அவளுடைய ரெகுலர் உணவை நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெய், நெய் எல்லாம் தாயைப் பருமனாக்கும். பாதாம் போன்றவை மிக அதிக கொலஸ்ட்ரால் சத்து நிறைந்தவை. ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை வெந்தியமாவால் செய்யப்பட்ட உருண்டையைக் கொடுக்கலாம். வெந்தயம் குளிர்ச்சி. மேலும் பிரசவித்த வயிற்றை எளிதில் ஆற்றும். பண்டைய நாளில்



மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம், போஷாக்கு நிறைந்த சீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி சீரியல்.

நெஸ்டம்

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய் பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.

ஆயுர்வேத முறைப்படி, தாய்க்குக் கோதுமை, நெய் கலந்த ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டது. ''ஆனால் பண்டைய காலந் தொட்டே, இந்த முறையைச் சரியாகப் பின்பற்றாமல், தாய்க்கு மிக அதிகமாக, இப் பண்டங்களைக் கொடுக்கிறார்கள். நாங்கள் அதிக புரோட்டீனுள்ள பால், முட்டை ஆகாரத்தை சிபாரிசு செய்கிறோம். இவை ஆரோக்கியத்திற்கு மிக உதவும்'' என்கிறார் பெண்கள் மருத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற ஒரு டாக்டர்.

கசகசா நீர் கொடுப்பதுண்டு - தாய்ப் பால் அதிகரிப்பதற்காக. ஆனால் தாய்ப் பால் சரியாகச் சுரக்காமலிருந்தால் மட்டுமே கசகசா நீர் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அல்லது மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும். கசகசா கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காகக் கொடுக்கக் கூடாது. ஒபியம் என்று ஆங்கிலத்திலும் கஞ்சா என்று தமிழிலும் கூறப்படும் பாப்பி விதைகளிலிருந்து கசகசா கிடைக்கிறது. எனவே அதிகமான கசகசா தாய்க்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.



குழந்தையின் உணவும் சர்ச்சைக்குள்ளாகிறது :

குழந்தை அழும் ஒவ்வொரு முறையும் தாய் அதற்குத் தன் பாலூட்ட வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் கூறுகிறார்கள். இப்படிச் செய்யும் போது, தாய் முழுமையான ஓய்வு எடுக்க முடியாது. சரி, குழந்தை பிறந்து சில வாரங்கள் வரை, குழந்தை அழும்போதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டியதுதான். பிறகு தாய் எந்தவிதத்தில் பழக்கப்படுத்துகிறாள் என்பதைப் பொறுத்து பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதாவது குழந்தைக்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் கொடுப்பது என்ற பழக்கத்தை உண்டு பண்ணினால் இதற்குத் தகுந்த மாதிரி கொடுக்கலாம்.

மீட்டர் கணக்கில் துணியை வயிற்றில் கட்டுகிறார்கள், வயிறு பெருத்து விடாமல் இருக்க, இது வயிறுக்கு சப்போர்ட் தருகிறதேயொழிய வயிறு பருப்பதைத் தடுக்க முடியாது என்கிறார் ஒரு மருத்துவர். வயிறு இறுகி, தசைகள் இறுக்கமடைய, தகுந்த ரெகுலர் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எல்லாவிதமான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யக் கூடாது. மருத்துவர் குறிப்பிடும் பயிற்சிகளை மட்டுமே செய்ய வேண்டும். மற்ற பயிற்சிகளை பிரசவித்து மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு செய்யலாம் டாக்டரின் ஆலோசனைக்குப் பிறகு.

''கரியடுப்பில் மூலிகைகளைப் போட்டு புகை வரும்படிச் செய்து, ஒத்தடம் கொடுக்கிறார்கள். சருமத்திற்குள் எதுவும் ஊடுருவிச் செல்ல முடியாது'' என்கிறார் மருத்துவர். ஏதாவது தொற்று இருந்தால் ஆண்ட்டிபயாட்டிக் மருந்துகள் விழுங்கி, இவை இரத்தத்தில் சென்று கலந்தால் மட்டுமே குணம் தெரியும். இன்ஃப்ராரெட்லேம்ப் எனும் விளக்கு மூலமாக ஏற்படும் கதிர்களைக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரியில் ஒத்தடம் கொடுக்கிறோம். உஷ்ணத்திற்காக மட்டும் ஒத்தடம் கொடுக்கப்பட்டால் பரவாயில்லை. மூலிகைப் புகையில் அறை, தொற்று நீக்கம் செய்யப்படுகிறது என்பது தவிர வேறு எந்தப் பயனுமில்லை. தாயின் படுக்கைக்கு அடியில் கரி அடுப்பை வைத்து விடுகிறார்கள். இது தவறு. உஷ்ணம் மிகக் குறைவாக இருந்தாலொழிய இப்படிச் செய்யக் கூடாது. ஏனென்றால் முதலிலேயே அறை உஷ்ணமாக இருந்து, கரி அடுப்பும் சேர்ந்தால் அறையில் புழுக்கம் ஏற்பட்டு காற்றோட்டம் நின்று விடும். இதனால் காளான் தொற்று ஏற்படும்.

குழந்தையைப் பற்றி கவனிக்க வேண்டியது :

தொப்புளைக் கட்டுவதற்கு பழந்துணியை மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற கருத்து இருக்கிறது. குழந்தை பிறக்கும் போது, தொப்புள் கொடி அறுந்து, மிகுந்துள்ள பகுதி, தொப்புளில் தங்குகிறது. இது காலக்கிரமத்தில் விழுந்து விடும். இது விழுவதற்கு முன், ஈரமாக

நீங்கள்
செலவழிக்கும்போதே!
சேமிக்கிறீர்கள்!!

டிசைன் நெ. 1



டிசைன் நெ. 2



அப்படியா? என்று நீங்கள் கேட்கலாம்

இதோ அதன் விளக்கம்: நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் உள்பாவாடைகளுக்கென்று செலவு செய்யும் பணம், உங்களது சேமிப்பாக மாறும் — உங்களுக்கே கிடைக்கும்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது.

ரூ. 250/– செலுத்தி ஐந்து (Spl. Size) "விஸ்லி" உள்பாவாடைகளையோ,
ரூ. 210/– செலுத்தி ஐந்து (Normal Size) "விஸ்லி" உள்பாவாடைகளையோ,
ரூ. 175/– செலுத்தி ஐந்து (Normal Size) "சுபீரியர் குவாலிடி" உள்பாவாடைகளையோ,
ரூ. 150/– செலுத்தி ஆறு (Normal Size) "அனிதா" உள்பாவாடைகளையோ, உங்களது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள். அதே சமயம் நீங்கள் செலுத்தியதொகைக்கான ரீபேமெண்ட் கியாரண்டி கார்டும்/(Repayment Guarantee Card) உடனுக்குடன் வழங்குகிறோம்.

5 வருடங்களுக்குப் பின்னர் Repayment Guarantee Cardஐ எங்களிடம் ஒப்படைத்து அதற்கான தொகையைத் திரும்பப் பெறுகிறீர்கள். ● *இப்பொழுது நீங்கள் உள்பாவாடைகளுக்கென்று செலவழித்த பணம் முழுவதும் உங்களுக்கே திரும்ப வந்து விட்டதல்லவா.* ● தபால் செலவு இல்வசம்.

நீங்களே உணரலாம்! செலவழித்த தொகை சேமிப்பாக மாறுவதை!

பங்கு பெறுவீர்! பயன்பெறுவீர்!!

தொகையை M.O. அல்லது D.D.யாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.
விபரங்களுக்கும், தொகையை அனுப்பவும்.

எமது முகவரி

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ்

26, பிரதட்சணம் ரோடு
'A' பிளாட்
கரூர்–639 002 போன்: 21946

இருக்கும். அதனால் தொற்று ஏற்படச் சாத்தியமுண்டு. தொப்புளில் தொற்று ஏற்பட்டு குழந்தையைப் பாதிக்கலாம். எனவே தொப்புளைச் சுத்தமாக, உலர்ந்ததாக வைத்திருக்க வேண்டும். பேபி பவுடரை தொப்புளில் தூவவும். பிறகு தொப்புளை உலர்ந்த துணியால் மூடி வைக்க வேண்டும். குழந்தை இதை ஈரமாக்கி விட்டால் உடனே மாற்றி விட வேண்டும். எனவே மேற்கூறப்பட்ட காரணங்களுக்காகவே தொப்புள் கட்டப்படுகிறது, வேறு எதற்குமல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தொப்புள் பகுதி சற்று வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருந்தால், ஹெர்னியா ஏற்படும் என்று சிலர் கருதுகின்றனர். தொப்புள் அளவுக்கதிகமாக நீட்டிக் கொண்டிருந்தால், குழந்தை வைத்தியர் தொப்புள் மீது டேப் பிளாஸ்டர் போடுவார்.

பழைய துணியை மட்டுமே தொப்புளுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும் என்பது ஒரு நம்பிக்கைதான். இதற்குக் கொடுக்கக் கூடிய ஒரே விளக்கம் பண்டைய காலத்தில் பலவிதமான துணிகள், வகை வகையானவை இருக்கவில்லை. பழைய துணி, நல்ல மிருதுவாக இருக்கும். எனவே குழந்தைக்கு இது சிறந்ததாகக் கருதப்பட்டது.

தாய்க்கு நாற்பது நாட்கள் ஓய்வு கொடுக்கப்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் விரிவடைந்த கர்ப்பப்பை சுருங்கி, பழைய நிலைக்கு வர சுமார் ஆறு வாரங்கள் தேவை. இந்தக் காலக் கட்டத்தில் தாய்க்கு பலஹீனம் இருக்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு. எனவே அநேக தொற்றுக்கள் ஏற்படலாம். எனவே 40 நாட்கள் ஓய்வு, வெளியே போகக் கூடாது என்றெல்லாம் கூறப்பட்டது.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு தாய் நிச்சிந்தையாகத்தான் இருக்க வேண்டுமேயொழிய அஜாக்கிரதையாக அல்ல. பண்டைய மருத்துவக் கருத்துக்களுக்குத் தக்கவாறு, அப்போது பழக்கங்களை உண்டு பண்ணியிருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த மருத்துவக் கருத்துக்கள் பிற்காலத்தவருக்குச் சரியான முறையில் கொடுக்கப்படவில்லை.

– ராஜி

வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கின் தோலை உரித்துக் குப் பையில்தானே வீசி விடுகிறோம்? ஆனால் டாக்டர் எம். ஹெச். கெல்வானி ஆராய்ச்சிக் குழு இத்தோலை ஒருவகை மாவுப் பொருளின்மேல் ஒட்டி, 'ஸ்டெரிலைஸ்' பண்ணி, உடலின் கொடிய தீப்புண்களின்மேல் கட்டுப் போட்டுத் தோல் விரைவில் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வழிவகுத்துள்ளனர்.

- காந்தாமணி



''டில்டிங் டைப்'' வெட் கிரைண்டர் வைத்திருப்பவர்களுக்கு ஓர் எளிய யோசனை : மாவு அரைக்கும் எவர் சில்வர் பாத்திரத்திற்கும், பிளாஸ்டிக் மோட்டார் இருக்கும் இடத்திற்கும் நடுவில், கிரைண்டரைக் கழுவினால் தண்ணீர் உள்ளே புக வாய்ப்பிருக்கிறது. இதனால் மோட்டார் சீக்கிரம் பழுதாகி விடும். அதற்கு நாம் உபயோகப்படுத்தித் தூக்கி எறியும் குக்கர் காஸ்கட்டை அந்த இடத்தில் போட்டால் டயர் மாதிரி இருக்கும். அதனால் தண்ணீர் உள்ளே போகாது. மோட்டார் நீண்ட நாட்களுக்கு உழைக்கும். சீக்கிரம் பழுதடையாது.

- கமலா ப்ரசன்னா



சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டி

பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1985

223, தெற்கு தங்கசாலை வீதி (முதல் மாடி), சென்னை - 600 003. தொலைபேசி: 582676

உங்கள் வசதிக்கேற்றவாறு பயனடைய பற்பலச் சிறந்த திட்டங்களை அளிக்கும்
மேற்கண்ட நிறுவனத்தில் உறுப்பினராகுங்கள்.

பிக்சட் டிபாசிட் திட்டம்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	5 ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5	19%	20%

• தனயோகம டிபாசிட் திட்டம் - வட்டி வீதம் 20%

குறைந்த அளவு டிபாசிட் ரூ.20,000/- காலம் 5 ஆண்டுகள். மாத வட்டிக்கான
செக்குகள் முன் கூட்டியே கொடுக்கப்படும்

சேவிங்ஸ் கணக்குகள் மீது 9.5% வரை வட்டி

உங்கள் டிபாசிட்டுகள் 45 மாதங்களில் 2 மடங்காகிறது. 90 மாதங்களில் 4 மடங்காகிறது.

காமதேனு மாபெரும் திருப்பப் பெறும் திட்டம்

பிரதி மாதம் ரூ.100/- வீதம் தொடர்ந்து 15 வருடம் செலுத்துவீர்
5 ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.6000/- ஐத் திரும்பப் பெறுவீர்
10 ம் ஆண்டு முடிவில் மீண்டும் ரூ.6000/- ஐத் திரும்பப் பெறுவீர்
15ம் ஆண்டு முடிவில் மிகப் பெருந்தொகையாக ரூ.50,000/- பெறுவீர்.

பென்ஷனர் நலத்திட்டம்

முதியோருக்கென்றே அளிக்கப்படும் திட்டம்
சேமிப்பு ரூ. 13,000/- வட்டி வீதம் - 19% கால வரம்பு 12 மாதங்கள் மட்டுமே
முன்னதாகவே பெறும் காசோலைகள், விதவைகளும், உடல் ஊனமுற்றோர்களும்
மற்றும் கல்வி, சமய அறக்கட்டளைகளும் சேர்ந்து பயன் பெறலாம்.

ரெக்கரிங் டிபாசிட் திட்டம்

பிரதி மாத டிபாசிட்	ரூ. 25/-ம் அதன் பெருக்கமும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் மாதங்கள் முடிவில் கிடைக்கும் தொகை						
	12	24	36	48	60	72	84
ரூ. 25	330	715	1,180	1,800	2,510	3,350	4,370
ரூ. 100	1,320	2,860	4,720	7,200	10,050	13,400	17,500

செல்வக்களஞ்சியம் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் குழந்தையைக் குபேரனாகக் காண ஆசையா! இதோ
ரூ.7500/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ.1,20,000/- பெறலாம்.
ரூ.9000/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ 1,44,000/- பெறலாம்.

கடன் வேண்டுமா? எங்களை அணுகுங்கள். நகைக்கடன் சவரனுக்கு ரூ 2400/- வட்டி விகிதம் ரூ.1.85
கடனுக்கு உச்சவரம்பு இல்லை. தருவதில் தாமதமில்லை.. R.D. கட்ட வேண்டியதில்லை...

கௌரவ ஆலோசகர்:
P.பாலசுப்ரமணியம், B.Sc.
முதன்மை அறங்காவலர்,
கந்த கோட்டம், சென்னை - 3.

இயக்குநர் குழுத் தலைவர்
R.விவேகாநந்தன் B.Com.

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்.

Business Hours: Week Days 8.30 a.m. to 12.30 p.m. & 2.00 p.m. to 6.00 p.m. Sunday 8.30 a.m. to 12 noon.
Friday Weekly Holiday.



இரு பக்கமும் சமாளித்தேன்

டப்பிங் கலைஞரும், தொலைக் காட்சி, மேடை, சினிமா, நாடக நடிகையுமான திருமதி நித்யா ரவி

என் தந்தை சுவாமிஜி நான் சிறு குழந்தையாக இருந்த போதே சொந்தமாக நாடகக் குழு ஒன்றை ஆரம்பித்து நடத்தி வந்தார். பிறகு திரு. மௌலி, திரு விசு போன்றவர்கள் குழுவிலும் நடித்து வந்தார். என்னுடைய ஐந்தாவது வயதில் ''திரு வல்லிக்கேணி ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் கிளப்'' நடத்திய 'இதயமலர்' என்ற நாடகத்தில் திரு. பூர்ணம் விஸ்வநாதன் அவர்களுடன் நடித்தேன். இரவு பதினோரு மணி வரை ஒத்திகை இருக்கும். சிறு பெண்ணான நான் தூங்கி விடுவேன். என்னுடைய காட்சி வரும் போது என் தந்தை எழுப்பி விடு வார். ஒரு நிமிடம் சுதாரித்துக் கொண்டு கரெக்டாக நடித்து விடுவேன். பாதித் தூக்கத்தில் எழுந்து நடித்து வந்த நாலோ என்னவோ இரவு, பகல் தூக்கமின்றி இருக்கும் சினிமா தொழிலையே தேர்ந்தெடுக்கும்படி ஆனது.

1972-ல் 'கனவு கண்டேன் கண்ணா' நாடகத்தில் சக்க, ஏ. ஆர். எஸ். அவர்களுடன் நடித்தேன். திரு. விசு அவர்கள் நாடகங்களில் தொடர்ந்து நடித்து வந்தேன். பள்ளி விட்டு வந்ததும் நாடகத்துக்குத் தேவையான துணிமணிகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நானே கிளம்பி விடுவேன்.

கே. கே. நகரில் குடியிருந்த சமயம் ''நிர்மலா பெண்கள் மேல் நிலைப் பள்ளி''யில் படித்து வந்தேன். நான் நாடகம், சினிமா என்று நடிப்பது டீச்சர்களுக்குப் பிடிக்காது. என்னுடன் பழகுவதற்கே அக்கம்பக்கத்து பிளாட் குழந்தைகள் பயப்படுவார்கள். சினிமாவில் நடிப்பது பெரிய குற்றமாகக் கருதப்பட்டது. விளையாடவோ, கடைக்கு, கோவிலுக்குப் போகவோ கூட தோழிகள் இல்லாமல் ஏங்கிய நாட்கள் அவை. பன்னிரண்டு வயது முதல் பதினேழு வயது வரை தனிமை என்னை வேதனைப் படுத்தியது. இரண்டும் கெட்டான் வயது, நல்லது கெட்டது புரியாத நிலை. ஒன்பதாம் வகுப்பு வரை ''நிர்மலா மேல் நிலைப் பள்ளியில்'' படித்தேன்.

மலையாளத்தில் நடிக்க ஒரு வாய்ப்பு வந்தது. பள்ளியிலோ நடிப்ப தற்குத் தடை விதித்தனர். படிப்பா? நடிப்பா? என்ற கேள்விக் குறி! நடிப்பு என்பது வயதும், வாய்ப்பும் இருக்கும் போதுதான். படிப்புக்கு வயதில்லை. எந்த வயதிலும் படிக்கலாம் என்று என் தந்தை தீர்மானமாகச் சொன்னதன்பேரில் படிப்பை விட்டுவிட்டு நடிப்பைத் தொடர்ந்தேன்.

முதல் இரண்டு நாடகங்களுக்கு அம்மா, அப்பா யாராவது வருவார்கள்.

பத்து வயது சிறுமியான நான் இரவு பத்தரை மணிக்கு நாடகம் முடிந்து பஸ் ஏறித் தனியாக வீடு வந்து சேர்வேன்.

தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், தமிழ் போன்ற நான்கு மொழிகளிலும் 75- படங்கள் வரை நடித்துள்ளேன். பதினைந்து வயது வரை நடித்த போது ஜாலியாக இருக்கும். என் வயதுப் பெண்கள் 'ஹோம்வொர்க்' செய்யும் போது நான் நாடக ஒத்திகைக்குப் போய் விடுவேன். பெருமையாக நினைத்துக் கொள்வேன். குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பிறகு நான் படிக்கவில்லையே என்ற ஏக்கம் எழுந்தது.

ஒரு சமயம் திரு. மௌலி அவர்கள் குழுவுடன் சிங்கப்பூர் செல்வதற்கு ஏற்பாடாகியது. பாஸ்போர்ட்டும் எடுத்தாகி விட்டது. இங்கு நூறு தடவைக்கு மேல் மேடையேறிய ''ஒரு வாரிசு உருவாகிறது'' நாடகம் சிங்கப்பூரில் சென்று நடத்தத் திட்டம். ''மாரியம்மன் திருவிழா'' என்ற தமிழ்ப் படத்தில் நடிப்பதற்காக என்னை அழைத்தனர். திரும்பவும் சிங்கப்பூரா? முதல் தமிழ்ப் படமா? என்ற கேள்விக்குறி என் முன்னே எழுந்தது. எங்கள் குடும்ப நண்பரான 'பாண்ட்ஸ் பாலா' தமிழ்ப்பட சான்ஸை விடாமல் ஒத்துக் கொள். உன் எதிர்காலத்திற்கு நல்லது என்று அறிவுரை சொன்னதை ஏற்று அந்தப் படத்தில் நடித்தேன். தொடர்ந்து தமிழ்ப்பட வாய்ப்புகளும் வந்தன. ஏதோ காரணத்தால் மௌலி அவர்கள் குழு சிங்கப்பூருக்கும் செல்லவில்லை.

1980-ம் வருடம் மயில்பீலி என்ற படத்தில் நடிப்பதற்கு என் தாயுடன் சென்றேன். திருவனந்தபுரத்தில் மலைப்பாறையில் வழுக்கி என் தாய் விழுந்து காலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு விட்டது. என் தந்தை உடனே வந்து என் தாயை அழைத்துக் கொண்டு சென்னை சென்று மருத்துவமனையில் சேர்த்து கூடவே இருந்தார். திருவனந்தபுரத்தில் ஷூட்டிங் தவிர மற்ற நேரத்தில் நான் அழுது கொண்டே இருந்தேன். அந்தப் படத்தில் உதவி ஒளிப்பதிவாளராக இருந்த திரு. ரவி (சின்னதம்பி புகழ் காமராமேன்' ரவிதான்!) அவர்கள் மிகவும் கூச்ச சுபாவமும், சங்கோஜமும் உடையவர். என் நிலைகண்டு சமாதானப் படுத்தி பரிவுடன் நடந்து கொண்டார். யாரிடமும் அதிகம் பேசாதவர் அவர். நான் சென்று உன் அம்மா நிலையைப் பார்த்துக் கடிதம் எழுதி, கவனித்துக் கொள்கிறேன் என்று சமாதானப்படுத்தினார். அன்று யாருமற்ற நிலையில் இருந்த எனக்கு மிகவும் உதவினார். அதுவே எங்களிடையே காதலாக மலர்ந்தது. பிறகு ஏழு வருடங்கள்



ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு, பொறுமை பூண்டு, காத்திருந்து எங்கள் அன்பைப் பலப்படுத்திக் கொண்டு (கண்டதும் காதல் கேஸ் போல ஆகாமல்) எங்களுக்கென்ற ஸ்திரமான நிலையும், திருமண வயதும் ஒத்து வந்த பிறகு 1987 மார்ச் மாதம் திரு மணம் செய்து கொண் டோம். எனக்கு ஐந்து வயது மகள் ஜனனி இருக்கிறாள்.

திருமணத்திற்குச் சில மாதங்களுக்கு முன்பே நடிப்பதை விட்டிருந்தேன். மார்ச்சு மாதம் கல்யாணம். பிப்ரவரி மாதம் இரண்டு பட வாய்ப்புக்கள் வந்தன. நாய கன், அக்னி நட்சத்திரம் இரண்டிலும் நடிகை தாரா நடித்த பாத்திரம். திருமணம் காரணமாக வர இயலாதென்று மறுத்து விட்டேன். படம் வெளிவந்த பிறகு இரண் டுமே நல்ல காரெக்டர்கள். நடிக்கவில் லையே என்று வருத்தப்பட்டேன்.

திரு. மௌலி அவர்கள் குழுவுடன் பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்யும் போது கையில் மைக்கை வைத்துக் கொண்டு அவரவருக்குத் தெரிந்த பாடல்களைப் பாடு வோம். நானும் இனிமையாகப் பாடு வேன். முயற்சி செய்தால் சிறந்த பின் னணிப் பாடகியாக வரலாமே என்று சொல் வார்கள். பின்னணிப் பாடகியாக வரா விட்டாலும் பின்னணிக் குரல் கொடுப்பவ ளாக வளர்ந்திருக்கிறேன் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரை நடிப்பது சுலபம். யாருக்கு, எதற்கு எப்படிப் பேசப் போகிறோம், எதிரில் உள்ள ஆளைப் பார்த்து நடிப்பது இவைகளைச் சூழ் நிலைப்படி புரிந்து கொண்டு நடித்து விட லாம். தவறினால் இரண்டாம் முறை சரி செய்து கொள்ளலாம். டப்பிங் மிகவும் கஷ்டமானது. யாரோ நடித்ததற்கு, அவர் களது உதட்டசைவிற்குத் தகுந்த டைமிங் படி பாவத்துடன் பேச வேண்டும். குரல் ஏற்ற, இறக்கங்கள் சரியாக அமைய வேண்டும். உணர்ச்சிகளைப் படத்தைப் பார்த்து, காட்சிகளை கவனித்துக் குரலில் கொண்டுவர வேண்டும். வீட்டில் ஏதேனும் மனக்கஷ்டமாக பிரச்னையாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே விட்டு விட்டு காதல் வசனங்களை கரெக்டாகப் பேச வேண்டும். இருந்தாலும் எனக்கு மிகவும் பிடித்துள்ளது என்றே சொல்ல வேண்டும்.

சமீபத்தில் சத்யா ஸ்டுடியோவில் மத்யானம் இரண்டிலிருந்து ஆறு மணி வரை டப்பிங் ரிகார்டிங். அன்று காலை முதல் என் மகள் ஜனனி வாந்தி எடுத்துக் கொண்டேயிருந்தாள். டப்பிங் பேசச் சென்ற போது மனம் ஒரு நிலையில் இல்லை. பேசி முடித்து விட்டு வந்தேன். இடையிடையே வீட்டுக்கு போன் செய்து கேட்டுக் கொண்டே இருந் தேன். ஒருவழியாக ஆறு மணி ஆனதும் பறந்தடித்துக் கொண்டு வந்து குழந்தையை டாக்டரிடம் காண்பித்தேன்.

குழந்தை பிறந்த நாளுக்காக கோவி லில் அபிஷேகத்திற்குக் கொடுத்தேன். திடீ ரென்று ''ஊரெல்லாம் உன் பாட்டு'' படத் திற்காக நடிகை ஐஸ்வர்யாவுக்கு டப்பிங் பேச என்னை அழைத்து விட்டார்கள். பிறகு என்ன? தொழில்தான் தெய்வம்! என் கணவரும் மாமியாரும் இருந்து அபிஷே கத்தை நடத்தி விட்டுச் சென்றனர். என் கணவர் காமிராமேனாகவும், என் மாமியார் ஹேர்டிரஸ்ஸராகவும் இருவரும் சினிமாத் துறையிலேயே இருப்பதால் குடும்பத்தில் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொண்டு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ள முடிகிறது. இந்த விஷயத்தில் நான் கொடுத்து வைத் தவள் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

இதோ பேட்டி எடுக்கும் இன்று என் தங்கை குழந்தையின் ஆண்டு நிறைவு விழா. 'கவிதாலயா'வின் வானமே எல்லை படத்துக்காக நேற்று காலை ஒன்பது முதல் மாலை 6 மணி வரை டப்பிங். மாலை ஆறு மணி முதல் இரவு பத்து வரை தொலைக் காட்சி நாடகத்திற்கான டப்பிங், ரிகார்டிங். இரவு பத்தரை மணி முதல் இரவு ஒன்றரை வரை 'கிழக்கு வெளுத்தாச்சு' படத்துக்கான டப்பிங். ஒன்றரை முதல் விடியற்காலை



ஃப்ராட் பாக்கில் (ஈரம் இல் லாமல் கறிவேப்பிலையை உருவிப் போட்டு மூடி வைத் தால் (இறுக்கமாக) வாடாமல் இரண்டு நாட்கள் ஆனாலும் அப்போது பறித்தது போலவே இருக்கும்.

- பாலா

மூன்று மணி வரை ஆகிற்று. பிறகு வீட்டுக்குப் போய் விட்டுக் குளித்துத் தயாராகி இங்கு வந்துள்ளேன். இங்கிருந்து தொலைக்காட்சிக்குத் திரும்ப நடிப்பதற்காகப் போகிறேன். இப்படி மாறி மாறி குடும்பம், குழந்தை, நாடகம், டப்பிங் என்று இரவு பகல் பாராமல் உழைத்து வருகிறேன். என் பெண் ஜனனிக்குதான் பெரிய குறை. அப்பா, அம்மா, இருவரும் சேர்ந்து ஓய்வாக இருந்து நம்மைக் கவனிக்கவில்லையே' என்று.

ஆர்டிஸ்டாக இருப்பது எனக்கு மிகவும் பிடித்துள்ளது. அதிலும் தொலைக் காட்சியில் வருவதால் நல்ல மதிப்பும் மரியாதையும் உள்ளது. ஒரு சமயம் வீடு மாற்றும் போது டெலிபோன் மாற்றுவதற்காக எழுதிக் கொடுத்தேன். அந்த ஆபீஸர் அன்றுதான் ரிடையர் ஆகி பார்ட்டி நடந்து கொண்டிருந்தது. கிளார்க் ஒருவர் என்னிடம் ஒரு வாரம் கழித்து வாருங்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே அந்த ஆபீஸர் வெளியே வந்தார்.' என்னைப் பார்த்தவுடன் நாற்காலியில் அமரச் சொல்லி நாடகம் பற்றிப் பேசி என் தேவை யை அறிந்து உடனே என் பேப்பரில் கையெழுத்திட்டுக் கொடுத்து விட்டார். மிகுந்த பரிவுடன், மரியாதையுடன் நடத்தினார்.

நான் நடிகையாக, அவர் காமிரா மேனாக இருவரும் சினிமாவில் சம்பந்தப் பட்டிருந்ததால் வதந்திகளைப் பரப்பி எங்கள் திருமணத்தை தடைசெய்ய நினைத்தவர்களும் உண்டு. என் கணவர் குணத்திலே பத்தரைமாற்றுத் தங்கம். சினிமாத் துறை என்றவுடனே பழியை, கெட்ட பெயரைச் சுமத்துபவர்களுக்கு இதன் மூலம் நான் வேண்டுவதெல்லாம் தயவு செய்து அவதூறு பரப்பாதீர்கள். நல்ல இதயங்கள் அங்கும் உண்டு. அதைக் கசக்கி எறியாதீர்கள். நாங்களும் பெண்தானே என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படுங்கள். நல்ல வேளை நாங்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் நம்பிக்கை கொண்டிருந்ததால் எங்கள் திருமண வாழ்க்கை வெற்றியடைந்துள்ளது. இல்லா விட்டால் சந்தேகத்தால் கருகியிருக்கும். எந்தத் துறையிலும் ஒழுக்கமாக இருக்க முடியும். வீணாக அடுத்தவர் பற்றி வம்படித்து மனக்கசப்பை வளர்க்காதீர்கள்.

பிடித்தோ, பிடிக்காமலோ, சூழ்நிலை காரணமாகவோ எப்படி இந்தத் துறையில் நான் வந்திருந்தாலும், வளர்ந்திருந்தாலும் அதற்குக் காரணமானவர்களுக்கு என் நன்றியைச் சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

- ஆதித்யா

புதுக்கவிதை

சுகப்பிரசவம்

இடுப்பு வலி கண்டு
இரவெல்லாம் கண்விழித்து
துடிதுடித்துத் துவண்டு
மயக்கமுற்று
விடியலில் -
குழந்தை பெற்றெடுத்தேன் ;
விடிந்தபின் -
என் தாய் -
விசாரித்தவர்களிடம் கூறியது
"சுகப்பிரசவம்!"

- போடி
தவமணி கோவிந்தராசன்

நம் சிவில் சட்டத்தில், "மைனர்கள் புத்தி சுவாதீன மற்றவர்கள் மற்றும் பெண்களால் செய்யப்பட்ட ஒப்பந்தங்கள்" என்றோ ஓர் அத்தியாயம் இருக்கிறது. ஒருபுறம் பெண்கள் முன்னேற்றத்துக்கான சட்டங்களை இயற்றும் நாம் மறுபுறம் இதுபோன்று பெண் இனத்தையே இழிவு படுத்தும் உளுத்துப் போன பல பழைய சட்டங்களை இன்னும் திருத்தாமலே இருக்கிறோம்.

சொன்னவர் :
ஜயந்தி நடராசன் எம். பி.
தகவல் :
அ. ஷண்முகசுந்தரம்







வாருங்கள், மாதருக்கு மாதர் என்ற முறையில் என்னுடைய ரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். சுரண்டுவதை நிறுத்துங்கள். எரிந்து போவதை நிறுத்துங்கள். மேலும், பருமனை மற்றும் கொலெஸ்ட்ராலை விரும்பி அழைத்திடும் எண்ணெய்யினை ஊற்ற வேண்டாம். என்னைப் போல், சுவையிக்க மற்றும் மொறு மொறு வென்ற நிர்லெப் தோசைகளை தவ்வாவிலிருந்து எளிதாக எடுங்கள். நிர்லெப் அளித்திடும் வசதியினை நீங்களாகவே அனுபவியுங்கள்.

நிர்லெப் உபயோகிப்பதின் மூலம், அதே எடையுள்ள வெண்ணெய்க்கு அதிக நெய் கிடைப்பதை நீங்களே கண்டு கொள்வீர்கள் — தொல்லை கொடுக்கும் எந்த வித பிசுக்கும் தவ்வாவில் ஒட்டிக் கொள்ளாது.

மேலும் என்ன, நிர்லெப் உபயோகிப்பதினால், உங்களுடைய தினசரி சமையலும் மிக எளிதாவதைக் காண்பீர்கள். அத்தியாவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களை நிலைக்கச் செய்வதாலும் (ஏனெனில் உணவுப் பொருட்கள் எரிந்து போவதில்லை) மற்றும் கடைசியில் சுத்தப் படுத்துவது எளிதாக அமைவதாலும், இது ஒரு உண்மையான சமயலறைத் தோழன் — 20 வருடத்திற்கு மேலாக பொறுப்புடன் உங்களுடன் ஊழியம் செய்து கொண்டிருப்பவனாவான்.

அதனால் தான் என்னுடைய குடும்பம் ஒரு நிர்லெப் குடும்பம்.
உங்களுடையதோ ?
இல்லையென்றால், இதைப்பற்றி சிந்திக்கவும் சீக்கிரமாக.



NIRLEP

ஒரு வசதியான படைப்பு

டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்கள் : பாஃப்னா மார்க்கெட்டிங், சென்னை : தொ. பே. : 588394 ஏ.ஜி.ஈ. (எர்ணாகுளம்), கொச்சி, தொ. பே. : 354785 மஹாவீர் டிரேட் லிங்க்ஸ், ஹைதராபாத், தொ. பே. : 231198, 231747 மஹாவீர் டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்ஸ், பெங்களூர், தொ. பே. : 602552 ஆர்யன் டிரேடர்ஸ், பம்பாய், தொ. பே. : 4141175, 4141430.



வியாதிகள் இல்லையடி பாப்பா!

அன்று என் சிநேகிதியின் வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன். அங்கு ஏற்கெனவே நாலைந்து பேர் கூடியிருந்தனர். சுவாரசியமாக பேச்சு நடந்து கொண்டிருந்த போது பாகீரதி மாமி வருவது தெரிந்தது. உடனேயே ஒருத்தி கிசுகிக்க ஆரம்பித்து விட்டாள். "பாரு, வந்தவுடனேயே 'எனக்குக் கையை வலிக்கிறது, இடுப்பை வலிக்கிறதுன்னு ஆரம்பிச்சுடுவா. இன்னிக்குக் கால் வலியின் டர்னாக இருக்கலாம்,' என்று சொல்ல ஒரே சிரிப்பலை. நடந்ததும் அதே போல. மாமி உள்ளே நுழைந்த உடனேயே "நேத்திக்கெல்லாம் ஒரே கால் வலி. பயங்கரமா கடுக்கிறது. வேலையே பண்ண முடியல்லே...."

பாகீரதி மாமி வேண்டுமென்றே பொய் வலி சொல்லவில்லை. பலஹீனமான உடம்பு ஆனதால் ஏதாவது வலி இருந்து கொண்டுதானிருக்கும். தினமும் சந்திக்கும் நபர் எவராக இருந்தாலும் தன் வலி ஆலாபனையை எடுப்பதால் கேட்டுக் கொள்பவர்களும் அத்தனை சிரத்தையுடனும் நிஜமான அக்கறையுடன் கேட்டுக் கொள்வதில்லை என்பதே உண்மை. அவர்களுக்குப் பின்னால் பேசி கிண்டலடிப்பவர்களே அதிகம்.

உண்மையிலேயே வலியைப் பற்றிச் சொல்பவர்கள் எதிர்பார்ப்பது என்னவோ தன் கஷ்டத்தைப் பிறர் அனுதாபத்துடன் கேட்க வேண்டும் என்பதுதான். தன் வலியைக் கேட்ட பிறகு எதிராளி 'ஐயோ பாவம்' என்று சொன்னால் சமாதானம் ஆகி விடுவார்கள். ஆனால் இதுவே உறவினர்கள் நண்பர்கள் யாரைப் பார்த்தாலும் வலி சொல்ல ஆரம்பித்தால் உண்மையான அனுதாபம் கிடைக்காது.

எப்போதேனும் ஒரு முறை நோயாளிகளாக இருந்தால் அக்கம் பக்கம் இருப்பவர்கள் கண்டிப்பாகத் தன்னால் இயன்ற அளவு ஒத்தாசை கண்டிப்பாகச் செய்வார்கள். இதே தினசரி வலி புராணம் பாடினால் யாருமே அதை சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. வலி என்பது சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கு மட்டுமே தெரிந்த விஷயம்.

தன்னைப் பற்றி நித்தம் ஏதாவது வியாதி சொல்பவர்களுக்கு பலவிதத்தில் கெடுதலே. வலி இருந்தால் டாக்டரிடம் போய்க் காண்பித்து அதற்கு உண்டான மருந்தைத் தவறாமல் சாப்பிடலாம். டாக்டர் பரிகாசம் பண்ண மாட்டார். உண்மை

யில் அவரே சிறந்த நண்பர். அக்கம் பக்கம் இருப்பவர்கள் ஆறுதல் (பொய்யான) சொல்ல முடியுமே தவிர வலி நிவாரணம் பண்ண மாட்டார்கள்.

மஞ்சு வேலையில் மிகக் கெட்டிக்காரி. வீட்டு வேலையைப் பாங்காக நறுவிசாக செய்பவள். 'மாங்கு மாங்கென்று' எல்லா வேலையும் செய்து விட்டு வலி சொல்வது இவளுடைய பழக்கம். ஒரு நாள் யதேச்சையாக தன் மாமியார் பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணியுடன் பேசிக் கொள்வதைக் கேட்டாள், ''ம்ஹ்ம்! எப்போ பார்த்தாலும் வியாதி. அந்தக் காலத்தில் நான் செய்யாத வேலையா? உடம்பும் 'டஞ்ஞு' இருக்கும்.



சாம்பார், வற்றல் குழம்பு, கூட்டுக்களில் உப்பு அல்லது காரம் அதிகமாகி விட்டால் ஒரு தக்காளிப் பழத்தைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக் கிப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்தால் எல்லாம் சரியாகிவிடும்.

- மரகதம்

இப்பவும் எல்லா வேலையும் நம்ப தானே பண்ண வேண்டியிருக்கு. தலையெழுத்து.'' மஞ்சுவிற்குப் பயங்கர அதிர்ச்சி. அவளின் வலி சொல்லும் பழக்கம் அவளின் வேலையை மறைத்து விட்டது. துரும்பைக் கூட அசைக்காத மாமியார் என்னமா அளக்கிறார். அதைத்தானே அந்தப் பக்கத்து வீட்டு அம்மாவும் நம்புவா?

லலிதா ஆபிஸில் வேலை செய்பவள். அவளுடைய மேலதிகாரி ஒருவிதத்தில் உறவினரே. அவரிடம் மனம் விட்டுப் பேசுகிறேன் ப்ரும்மாவே என்று 'கொஞ்சம் வேலை எக்ஸ்ட்ராவா செய்தாலும் டயர்டா ஆகி விடுகிறது', 'நாற்காலியில் ரொம்ப நாழி உட்கார்ந்து வேலை செய்தால் இடுப்பெல்லாம் வலிக்கிறது' என்று உளறி வைப்பாள். இத்தனைக்கும் லலிதா மற்ற சிப்பந்திகளை விட வேலையைத் திறம்பட செய்பவள். இவளின் தினம் தினம் வலி ரோதனையினால் ப்ரமோஷன் லிஸ்டில் இவள் பெயர் இருப்பதில்லை. அவளுடைய மேலதிகாரியே 'லலிதாவிற்கு இந்த உயர் பதவி கொடுத்தால் செய்ய முடியுமா? இந்த வேலைக்கு இன்னும் கடும் உழைப்பு முக்கியமாச்சே' என்றெல்லாம் யோசிப்பார். லலிதாவின் தவறினால் அவளுக்குப் ப்ரமோஷன் கிடைக்கவில்லை.

ஜெயாவிற்கு 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' ஆப்ரேஷன் நடந்தது. அவள் அம்மாவோ வருவார் போவார் எல்லோரிடமும் 'அய்யோ இத்தனை நாளா எங்க ஜெயாவிற்கு எப்பவும் வயிற்று வலி. புழுவா துடிச்சிண்டிருந்தா. இப்ப ஆபரேஷன் ஆன பிறகு வீக்கா ஆயிட்டா' என்று மூக்கைச் சிந்துவாள். ஜெயா பூரண குணமாகி காலேஜ் போகத் தொடங்கிய பிறகும் அம்மாவின் புலம்பல் நின்றபாடில்லை. கொஞ்ச நாளைக்கு பிறகு அவளுக்கு வரன் பார்த்த போது பிள்ளை வீட்டுக்காரர் ஒருவர் (இவர்களின் காலனியில் இருப்பவர்) கர்ம சிரத்தையாக 'ஐயோ! அந்தப் பொண்ணா வேண்டவே வேண்டாம். ரொம்பவும் வியாதிக் காரியாச்சே,' என்று பிள்ளை வீட்டில் தூபம் போட வரன் தகையவில்லை.

இன்னும் சில தாய்மார்கள் தன் பெண் அழகியாக இருந்தாலோ அல்லது படிப்பில் படு சுட்டியாக இருந்தாலோ வேண்டுமென்றே வரும் நபரிடம் எல்லாம் பெண்ணின் இல்லாத வலியைக் கூறிக் கொள்வார்கள். அதாவது கண் படாமல் இருப்பதற்கு இந்த மாதிரி ஒரு 'செட் அப்' இந்த மாதிரி ஒரு மூட நம்பிக்கை தேவை தானா? இதன் பின் விளைவுகளை யோசிக்காமல் வியாதிகளை அடுக்கிக் கொண்டே போவது நல்லதல்ல.

வலி இருப்பவர்களுக்குச் சில ஆலோசனைகள் :-

1) டாக்டரிடம் போக வேண்டும்.

2) தன்னை ஏதாவது வேலையில் பிஸியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

3) எதிராளியின் மனோபாவம் தெரியாமல் வலி புராணம் பாட வேண்டாம்.

4) கடைசியாக, வலியைப் பற்றி தண்டோரா போடுவதை உடனே நிறுத்தவும். இதனால் உங்களுக்குக் கெடுதலே. உங்களிடம் இருக்கும் திறமையை அழித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

– லதா சேகர்

இல்லத்தரசிகளுக்கான

ஆங்கிலப் பயிற்சித் திட்டம்

சேர்க்கை அறிவிப்பு

இல்லத்தரசிகள் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் ஆங்கில மொழியை எளிய முறையில் கற்றுக்கொள்ள விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் இத்திட்டத்தினை வழங்குகிறார்கள்.

பயிற்சியின் நோக்கம்

பள்ளியில் படிக்கும் தங்களது குழந்தைகள் ஆங்கிலப் பாட சம்மந்தமாகக் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படும் இல்லத்தரசிகளுக்கும்...

கணவருடன் விருந்து அல்லது விழாக்களுக்குச் செல்லும்போது மற்றவர்களிடம் சகஜமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்று வேதனைப் படுவோருக்கும்...

ஆங்கில மொழியை மிகவும் எளிய முறையில் சொல்லித்தந்து, ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சியளிப்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

இல்லத்தரசிகள் மட்டுமல்ல வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகளும் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

அலுவலகத் தொடர்பான கடிதங்கள் எழுத, மேலதிகாரிகளிடமும், மற்றவர்களிடமும் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச இப்பயிற்சி மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

பயிற்சி முறை

நமது கல்வி நிலையத் தபால் முறைப் பயிற்சிப் பாடங்கள் ஓர் ஆசிரியர் உங்களுக்கு நேரில் பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதுபோல, உங்களது சந்தேகங்களுக்கு உடனுக்குடன் விளக்கமளிக்கும் வகையில் மிகச் சுலபமான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

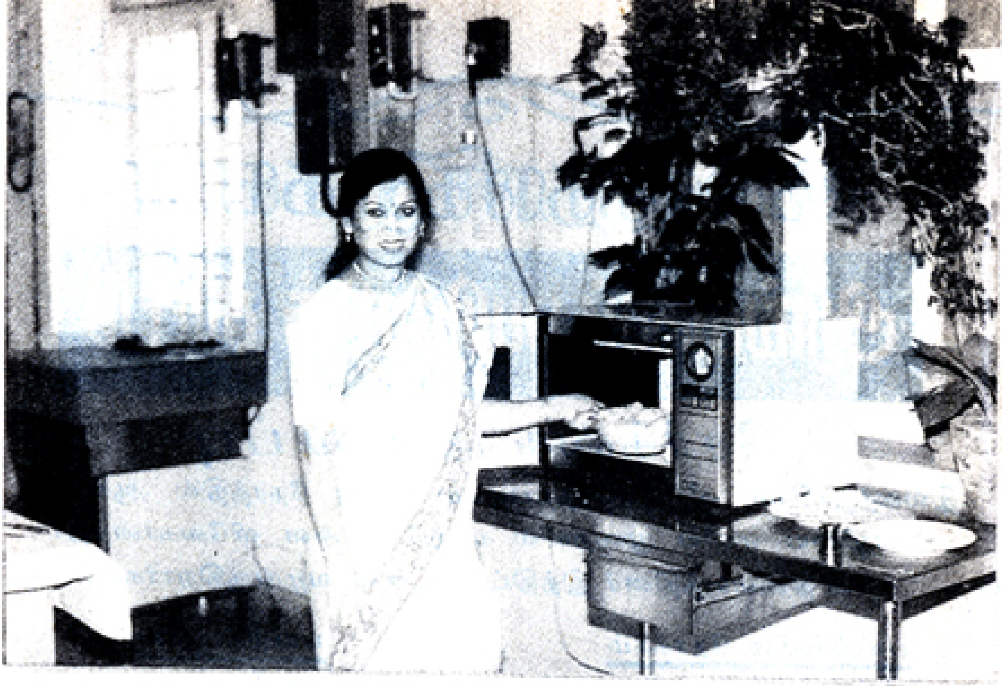
இப்பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் ஆறே மாதங்களில் ஆங்கில இலக்கணத்தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு, தயக்கமின்றி ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசும் ஆற்றலை நிச்சயம் பெற முடியும்.

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற விரும்புவோர் கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு கடிதம் எழுதினால் பயிற்சி பற்றிய விபரங்களை உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
"இல்லத்தரசிகளுக்கான ஆங்கிலப் பயிற்சித் திட்டம்"
9 (L), நடேசன் தெரு,
தி.நகர், சென்னை-600 017

குறிப்பு: இல்லத்தரசிகளுக்கென காலை 10.30 முதல் 11.30 வரை மற்றும் 11.30 முதல் 12.30 மணி வரை நேர்முக வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன.

Naga



சுலபமாகச் சமைத்திட,

வேகமாக வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானத்தால் இல்லத்தரசிகளுக்குக் கிடைத்துள்ள பரிசுகள் பல. காஸ், மிக்ஸி, குக்கர், ஃப்ரிட்ஜ், எலெக்டரிக் குக்கர் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து மார்க்கெட்டில் சமீப காலமாகத் தலைகாட்டியுள்ளது மைக்ரோ வேவ் குக்கிங் ஓவன் என்று அழைக்கப்படும் நுண் அலை மின் அடுப்பு.

ஆபீஸிலிருந்து களைத்து வந்து, காலையில் சமைத்துச் சாப்பிட்டபின் ஃபிரிட்ஜில் வைத்து விட்டுச் சென்ற சாம்பாரை எடுத்து சுடவைத்துப் பரிமாறும் போது ''என்ன சாம்பாரோ! ஃபிரிட்ஜில் வைத்துச் சுடவைத்ததில் ருசியே போய் விட்டது'' என்று முணுமுணுக்கும் மாமியாரின் புலம்பல்களைக் கேட்க வேண்டியிருக்கும் மருமகளுக்கும்,

யாரையாவது சாப்பிட அழைத்தால் சமையல் முழுவதையும் செய்து முடித்த பின்பும் வடை, போண்டா, கட்லெட் போன்ற அயிட்டங்களைச் சூடாகப் பரிமாற வேண்டிய நிலையில் விருந்தினர்கள் வந்து இலையில் உட்கார்ந்த பிறகு உடுத்தியிருக்கும் நல்ல புடவையோடும் முக ஒப்பனையோடும் அடுப்பின் முன் நிற்க வேண்டியிருக்கிறதே என்று அலுத்துக் கொள்ளும் இல்லத்தரசிகளுக்கும் இந்த மைக்ரோவேவ் மின் அடுப்பு ஒரு வரப் பிரசாதம் என்றே கூறலாம்.

ஃப்ரீஸரில் வைத்திருக்கும் சாம்பாரை இந்த அடுப்பில் சூடாக்கினால் சுவையும் மணமும் குணமும் குறையாமல் அப்போதுதான் வைத்த சாம்பார் போலவே இருக்கும். வடையோ கட்லெட்டோ எண்ணெயில் பொறித்த எந்தப் பண்டமாயிருந்தாலும் முன்னதாக செய்து விட்டு வேண்டும் போது ஒரு பெரிய பீங்கான் தட்டில் அடுக்கி சூடாக்கினால் போதும். அப்போதுதான் எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தது போன்று கரகரப்பாயும் சுவையாகவும் இருக்கும். போண்டா, பஜ்ஜி, பூரி, இட்லி போன்ற சிற்றுண்டிகளை ஒட்டு மொத்தமாக செய்து விட்டு காற்றாட வெளியில் திறந்தபடி வைத்து ஆறிய நிலையில் பரிமாறும் ஹோட்டல்களில் இந்த அடுப்பு மிகவும் உதவியாய் இருக்கும் என்று இதனுடைய பிளஸ் பாயிண்டுகளை அடுக்கிக் கொண்டே போகிறார் தரமணியிலுள்ள ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் அண்டு கேடரிங் டெக்னாலஜியின் முதல்வரும் இந்தியச் சுற்றுலாத் துறையின் ரீஜனல் டைரக்டருமான டாக்டர் பூர்ணிமா சாஸ்திரி.

உணவைச் சூடாக்குவதற்கு மட்டுமல்லாமல் சமைப்பதற்கும் மைக்ரோ வேவ் மின் அடுப்பைத் தன் இல்லத்தில் சில காலமாக உபயோகித்து வரும் இவர் தன்னுடைய சமையல் நேரம் இதன் வரவால் நான்கில் ஒரு பங்காகக் குறைந்து விட்டது என்கிறார். அது மட்டுமல்ல; சாம்பார், ரசம், பொரியல், கூட்டு, கறி என்று ஒரு நபருக்கு வேண்டிய முழுச் சாப்பாட்டையும்

நொடியினில் சூடாக்கிட...

தனித்தனி பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி கிண்ணங்களில் வைத்துச் சூடு செய்யத் தேவையான நேரம் அதிகமில்லை ஒரு நிமிடம்தான் என்று கூறுவதைக் கேட்கும் போது வியப்பு ஏற்படுகிறது. இது எப்படிச் சாத்தியமாம்?

அடுப்பிலோ அல்லது சாதாரண மின் அடுப்பிலோ பாத்திரத்தில் உணவுப் பொருளை வைக்கும் போது வெப்பக் கடத்தல் மூலமாக முதலில் பாத்திரமும் அதன் பிறகு அதிலுள்ள பண்டமும் சூடாகின்றது. ஆனால் இந்த நவீன நுண்அலை அடுப்பானது முற்றிலும் வேறானது. இது மின்சாரத்தை நுண் அலைகளாக மாற்றி அதன் மூலம் வெப்பத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு செகண்டுக்கு 2450 மெகா ஹெர்ட்ஸ் பயணம் செய்யக்கூடிய இந்த மின் காந்த அலைகள் மின் அடுப்பில் அமைக்கப்பட்டுள்ள "மேக்னட்ரான்" என்ற சாதனத்தின் மூலம் உருவாகின்றன. இவை அடுபபின் உள்ளே இருக்கும் உலோகத்தால் திருப்பி அனுப்பப்படுவதால் பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள தண்ணீர், மற்றும் பண்டங்களில் வேகமான அதிர்வும் உராய்வும் ஏற்பட்டு அதனால் உண்டாகும் வெப்பத்தில் பொருள்கள் துரிதமாக சூடாகின்றன. வேகமாக சமைக்கப்படுகின்றன. குறைவான நேரத்தில் குறைவான மின்சாரத்தில் முழுச் சமையலும் முடிந்து விடும்.

சிறிய குடும்பத்தின் உபயோகத்திற்கு 700 வாட் உள்ள அடுப்பு போதும். ஒவ்வொரு அடுப்பிலும் உள்ளே ஒரு விளக்கு, குளுமையாக்க விசிறி, சுழலும் அமைப்போடு கூடிய பலகை ஆகியவை உண்டு. இயக்கவும், நிறுத்தவும், தொடங்கவும், சமைக்கவும் பிரத்தியேகமான ஸ்விட்சுகளுடன் மின்சாரத்தையும் சமையல் நேரத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் ஸ்விட்சுகளும் உண்டு. டைமரை (timer) செட் செய்து விட்டால் போதும் குறிப்பிட்ட நேரம் முடிந்ததும் தானாகவே அடுப்பு அணைந்துவிடும்.

அடுப்பின் அமைப்பை விளக்கமாகக் கூறும் திருமதி பூர்ணிமா இது எவ்வளவு தூரம் பாதுகாப்பானது என்பது பற்றியும் குறிப்பிடுகிறார்.

"இந்த அடுப்பில் உருவாகும் மின் காந்த அலைகளால் எந்த அபாயகரமான கதிரும் உண்டாவதில்லை என்பது பல பரிசோதனைகளில் நிரூபிக்கப்பட்டு விட்டது. அடுப்பின் கதவு சிறிது திறந்திருந்தாலும் கூட வேலை செய்யாது. ஆகவே இது மிகவும் பாதுகாப்பானது என்கிறார்.

இந்த அடுப்பைச் சுத்தப்படுத்துவதும் மிக மிகச் சுலபமாம். உள்ளே இருக்கும் உலோகத் தகடுகள் உஷ்ணமாவதுமில்லை; துருப்பிடிப்பதுமில்லையாதலால் ஒரு ஈரத் துணி கொண்டு துடைத்தாலே போதுமானது. ஏதேனும் கறை இருந்தால் சிறிது எலுமிச்சை சாற்றை விட்டு கறையைப் போக்கி விடலாம். உள்ளே வைக்கப்படும் பாத்திரங்கள் கரி பிடித்து விடுமோ என்ற அச்சமில்லை. அதனால் கை அழுந்தத் தேய்க்க வேண்டிய அவசியமுமில்லை.

இதில் சமைப்பதால் உணவுப் பொருள்களில் உள்ள சத்தும் வீணாவதில்லை. நறுக்கப்பட்ட காய்கறிகள், மீன், இறைச்சி போன்றவை நிறம் வடிவம் மாறாமல் அப்படியே இருக்கும். மீன் வறுவல், மட்டன் ரோஸ்ட் பிரியர்கள் ஏமாற்றம் அடைய வேண்டாம். பொன் கலராக வறுப்பதற்கு என்றே ஒரு தனி அட்டாச்மெண்ட் இந்த அடுப்புடன் கிடைக்கிறது.

இந்த அடுப்பை உபயோகிப்பவர்கள் முக்கியமாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் :

உலோகப் பாத்திரத்தைத் தவிர்த்து கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். மிதமிஞ்சிய வெப்பத்தினால் உலோகம் உருகிவிடும். கிளறுவதற்குக் கூட மரக் கரண்டியையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

முட்டைகளை, அப்படியே முழுதாக வேகவைப்பதும் பாட்டிலில் உள்ள பொருள்களை அப்படியே சூடாக்குவதும் கூடாது. வெடித்து விடும் அபாயம் உண்டு. எண்ணெய் ஊற்றிப் பொறிப்பது கூடாது. எண்ணெய் அதிகச் சூடாகி விட்டால் தீப் பிடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. கூட்டோ, கறியோ, எதைச் செய்வதானாலும் தாளித்து, காயைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, தேவையான கறிப் பொடிகளைச் சேர்த்துக் கிளறிய பிறகே மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். சில நிமிடங்களில் பரவலாகவும் சமமாகவும் முழுமையாகவும் வெந்து விடும். சாதம் ஒரு சில நிமிடங்களில் தயாராகி விடும். ஆனால் சாம்பார், ரசம் வைக்க அவ்வளவு ஏற்றது அல்ல.

சௌகரியங்கள் பல இருந்தும் இந்த அடுப்பு ஏன் இன்னும் பிரபலமாகவில்லை

என்று கேட்கத் தோன்றுகிறது அல்லவா? இதன் விலைதான் காரணம் என்கிறார் பூர்ணிமா. தற்போது சுமார் ரூபாய் 9,000க்குக் கிடைக்கும் இது நாளா வட்டத்தில் குறைந்த விலையில் தயாரிக்கப்படும் போது விரைவிலேயே எல்லார் வீடுகளிலும் அத்தியாவசியமான சாதனங்களின் பட்டியலில் இதுவும் இடம் பெற்று விடும் என்று நம்பிக்கையோடு கூறுகிறார்.

இந்த அடுப்பில் செய்யக்கூடிய சில சமையல் குறிப்புகளையும் தருகிறார்.

வெஜிடபிள் புலாவ்

தேவையானவை :

பாசுமதி அரிசி - 200 கிராம்,
காரட் - 100 கிராம்,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
பட்டாணி - 100 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 150 கிராம்,
இஞ்சி - 50 கிராம்,
பூண்டு - 50 கிராம்,
பிரிஞ்சி இலை - 2,
பச்சை மிளகாய் - 4,
கொத்துமல்லி பொடியாக அரிந்தது - ஒரு கைப்பிடி,
கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன் (கிராம்பு, ஏலம், பட்டை கொண்டது),
உப்பு - தேவையான அளவு.
நெய் அல்லது டால்டா அல்லது எண்ணெய் - ஒரு கரண்டி.

முதலில் அரிசியைக் களைந்து நீரை வடிகட்டவும். காய்களை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக வெட்டவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக அரியவும். இஞ்சியையும் பூண்டையும் மிளகாயையும் மசிய அரைக்கவும்.

பாத்திரத்தில் நெய்யை விட்டு வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாக வதக்கிப் பாதியைத் தனியே எடுத்து வைக்கவும். பிறகு பிரிஞ்சி இலை, இஞ்சிக் கலவை, மசாலா தூளையும் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். அரிசியைச் சேர்த்து சில நிமிடங்கள் கிளறவும். தேவையான தண்ணீரை ஊற்றி காய்களைப் போட்டு உப்பு சேர்த்து மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 7 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். வதக்கிய வெங்காயம், கொத்துமல்லி தழை ஆகியவற்றால் அலங்கரிக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

திருமதி பூர்ணிமா சாஸ்திரி தரும் ஸ்பெஷல் சூப்

கொக்கோ குக்கும்பர் கூல் சூப்

தேவையானவை :

நீளமாகவும், பருமையாகவும், இளசாகவும் உள்ள வெள்ளரிக்காய் - 4,
தோசை பதத்தில் இருக்கும் இளசான தேங்காய் - 1 பெரிய துண்டு,
தயிர் - 1½ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை.

வெள்ளரிக்காயையும் தேங்காயையும் நன்றாகக் கழுவி சிறு துண்டுகளாக அரிந்து கருவேப்பிலை, மிளகாய் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். தயிரையும் சேர்த்து அடிக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். சிறிது மோரைச் சேர்த்து திக்னஸ்ஸைக் குறைக்கலாம். ஒரு மணி நேரம் ஃபிரிட்ஜில் வைத்திருந்து குடிக்கவும்.

கலோரி குறைவாக உள்ள இயற்கைச் சத்துணவான இது உடலுக்கு மிகவும் குளிர்ச்சியைத் தரவல்லது.

வெண்டைக்காய் ஃப்ரை

தேவையானவை :

இளசான வெண்டை - ¼ கிலோ,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கரம் மசாலா - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

வெண்டைக்காய் நீளமாகவும் திடமாகவும் இருக்க வேண்டும். நுனிப் பகுதிகளையும் கொண்டைப் பகுதிகளையும் வெட்டி விட்டு இரு பக்கமும் சிறிது இடம் விட்டுக் கத்தியால் நீளமாகவும் சிறிது ஆழமாகவும் கீறிக் கொள்ளவும். உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மசாலாப் பவுடர் ஆகியவற்றை எண்ணெயில் குழைத்துக் காயின் உள்ளே ஸ்டஃப் செய்து வெளிப்புறமும் தடவி ஒரு பீங்கான் தட்டில் வைத்து மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும். மொறு மொறுப்பான சுவையான ஃப்ரை ரெடி.

பேட்டி : வசந்தா சரவணபவன்



அரைக் கீரை, முளைக் கீரை இவை அதிகமாக வாங்கி மீந்து விட்டால் அவைகளை ஆய்ந்து நல்ல வெயிலில் காய வைத்துக் கறிவேப்பிலைப் பொடி போல் உப்பு, மிளகு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். மற்ற பொடிகளைப் போல் நெய்யுடன் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட பொருத்தமாக இருக்கும்!

- கே. லெட்சுமி

உங்கள் பால்காரர் ரயிலில் பால் கொண்டு தருவாரா?



என் பால்காரர் தருவார்.

பிரயாணத்தின் போது சாப்பாடு மற்றும் பானங்கள் விஷயத்தில் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பால் திரிந்து விடும் அல்லது விரைவில் புளித்துப் போய் விடும். இது போன்ற சமயங்களில் அமுல் மில்க் பவுடர் டின் கையோடு கொண்டு செல்லுங்கள்.

அமுல் மில்க் பவுடர் கொண்டு நீங்கள் தூய்மையான, ஆடை நிறைந்த பாலே நொடியில் தயாரித்து விடலாம். அப்படியே அருந்தலாம். தேனீர், காப்பி, தயிர், மோர், பாயசம், கஸ்டர்ட், கேக், ரஸகுல்லா எது வேண்டுமோ தயாரிக்கலாம்.

அமுல் மில்க் பவுடர்

வீட்டினுள் இயங்கும் ஒரு பால்பண்ணை.



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

அங்காரகன் ஆட்சியில் இருப்பதும் குரு அவரைப் பார்ப்பதும் விசேஷமாகும். இதனால் முதல் 15 நாட்களுக்கு எத்தனித்த காரியங்களில் வெற்றி உண்டாகும். குறிப்பாகக் கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி ஏற்படும். 10ல் ஒரு பாவி என்ற முறையில் சனி ஆட்சியில் இருப்பதால் தொழிலில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட நியாயமில்லை. புதனால் கல்லூரியில் இடம்பிடிக்க முயற்சி செய்பவர்களுக்கு வெற்றி கிட்டும். 3ல் உள்ள சூரியன் முதல் இரண்டு வாரங்களில் நன்மை புரிவார். அரசுப் பணியாளர்கள் பதவி உயர்வை எதிர்பார்க்கலாம். தாய் மாமனுடைய உதவி எவ்விதமேனும் ஒரு சிலருக்குக் கிடைக்கும். ஓரளவுக்கு நல்ல மாதமென்றே சொல்ல வேண்டும். 10, 11, 12 ஆகிய தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை. 17, 18, 19 ஆகிய தேதிகள் லாபகரமான நாட்களாகும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம், 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அரசுப் பணியில் உள்ளவர்கள் சற்று கவனத்துடன் பணியாற்ற வேண்டும். லஞ்ச லாவண்யத்திற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. கண்கள் சிலருக்குப் பாதிக்கப் படலாம். பண நஷ்டம் ஏற்படலாம். அது திருடனாலும் ஏற்படலாம் அல்லது எதிர் பாராத நிகழ்ச்சியாலும் ஏற்படலாம். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆதவனால் ஆதாயம் ஏற்படலாம். சகோதரர்களைப் பற்றிச் சற்று மனக்கவலை அளிக்கலாம். சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. சனியால் சத்ரு விருத்தியோ காரியத் தடங்கலோ ஏற்படும். மற்றபடி சாதாரணமான மாதமென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். 13, 14, 15 ஆகிய தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை. 20, 21, 22 ஆகிய தேதிகள் லாபகரமான, புதிய முயற்சிக்கு ஏற்ற நாட்களாகும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தில் முதல் 2 வாரங்களில் அங்காரகனால் ஆதாயம் உண்டு. ஆனால் அதைக் கெடுப்பதற்குச் சூரியன் தயாராக இருக்கிறார். எனவே இந்த ராசிக்காரர்களுக்குக் கல்வி விஷயமான எந்த முயற்சியையும் பணத்தைக் கொண்டு செய்ய முயலாதீர்கள். பணம் போய் விடும். மனம் நொந்து விடும். சுக்கிரன் சற்று உதவும் நிலையில் உள்ளதால் டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்க்காரர்கள், ஏற்றுமதியாளர்கள், பங்கு மார்க்கெட்காரர்கள், பண ஆதாயம் அடைவார்கள். குறிப்பாக அரசு, வங்கி, தனியார் துறையிலுள்ள பெண்களுக்கு எதிர்பார்த்த, ஏற்றமான சூழ்நிலை ஏற்பட உள்ளது. இட மாற்றத்திற்கோ, பதவி உயர்வுக்கோ மேலதிகாரிகளை அணுகி ஆவன செய்யலாம். அதனால் வெற்றி உண்டு. ஆனால் அத்தகைய முயற்சிகளை 15, 16, 17 தேதிகளில் செய்ய வேண்டாம். ஆட்சியில் உள்ள அஷ்டமத்துச் சனி சிறிது அலைகழிக்கத்தான் செய்வார். சனீஸ்வர தோத்திரம் சாலச்சிறந்தது. 23, 24, 25 ஆகிய தேதிகள் லாபகரமானவை.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அங்காரகனின் அருளாசி உண்டு. அதன் பயனாக வீட்டு மனையோ நிலமோ நீங்கள் எதிர் பார்த்தபடி விற்கவோ, வாங்கவோ முடியும். குருவினால் கோர்ட் விவகாரம் ஒன்றில் ஜெயம் ஏற்படும். அதனால் லாபம்

உண்டு. சுக்கிரன் சுகத்தைத் தருவார். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு ஏற்பாடாகலாம். கலைஞர்களும், ஷேர்மார்க்கெட்காரர்களும் மற்றும் மீன் வியாபாரிகளும் லாபமடைவார்கள். ஆனால் அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் சற்று மனக் கஷ்டத்தையும், பணக் கஷ்டத்தையும் அனுபவிக்க நேரிடும். அத்துடன் இடமாற்றமோ, பதவியிறக்கமோ கூட ஏற்படலாம். ஆகாத நாட்கள் 17, 18, 19. ஏற்றந்தரும் நாட்கள் 25, 26, 27 ஆகியவை.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

சில காலமாக உங்களை ஆட்டிப் படைத்த கிரகங்கள் தற்போது உங்களுக்கு ஆதரவான சூழ்நிலையில் சஞ்சரிக்கிறார்கள். அதனால் பொருளாதாரத்தில் இருந்த கெடுபிடிகள் குறைந்து கையிருப்பு கூடும். மாணவர்களாயின் இஷ்டப்பட்ட படிப்பில் சேர இடம் கிடைக்கும். புது நடிக, நடிகைகளுக்கு மகத்தான வாய்ப்பு காத்திருக்கிறது. ஆனால் புதனால் உடல் நலம் குறையலாம். குருவும் கூட சில சிரமங்களைத் தர காரணமாகிறார். எனினும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியன் உதவும் நிலையில் உலவுகிறார். ஒருசிலருக்குத் திடீர் லாபமும் எதிர்பாராத விரயமும் ஏற்படும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. ஏமாறுவதற்கு இடம் இருப்பதால் அதற்கேற்ப நடந்து கொள்வது நலம். குறிப்பாக 20, 21, 22 நாட்களில் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. மாதத்தின் கடைசி மூன்று நாட்களும், முதல் மூன்று நாட்களும் லாபத்தைத் தரும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் முழுவதும் உங்கள் முயற்சியில் வெற்றி கிடைக்கும். அதற்கு ஆதவன் ஆதரவு அளிக்கிறார். ஆயினும் ஒரு பெண்ணினால் மனக்கவலை இருக்கும். அது மனைவி மூலமாகவும் வரலாம். அல்லது மாமியார், மருமகள், மகள் என்ற வகையிலும் ஏற்படலாம். ஒருசிலருக்கு இடமாற்றம், எதிர்பாராத பிரயாணம், தூரத்து உறவினரின் மரணம் என்று பலவிதத்தில் மனக் கலக்கம் ஏற்படலாம். ஆயினும் 6-ல் அரசாளும் சனீஸ்வரன் எல்லாவற்றையும் தடுத்து உங்களுக்கேற்ற மன நிம்மதியும் கொடுத்து உடல் நிலையையும் ஆரோக்கியத்துடன் வைக்க இருக்கிறார். எனவே கவலையை விட்டு கடமையைச் செய்யுங்கள். 23, 24 ஒதுக்கப்பட வேண்டிய நாட்கள். அனுகூலமான நாட்கள் 1, 2, 3, 25, 26, 27 ஆகிய நாட்கள்.

துலா ராசி :

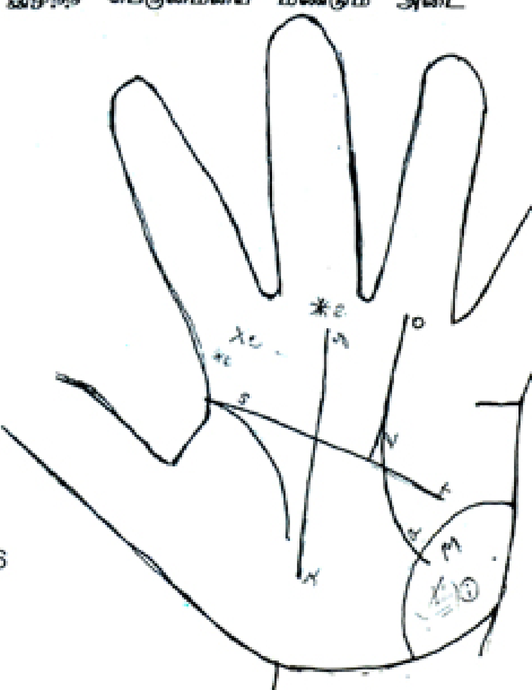
சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

11-ல் இருக்கும் ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்னும் குரு என்ன கொடுத்து விடப் போகிறார் என்று கவலைப்படாதீர்கள். ஏனெனில் அசுர குருவின் அருளால் உங்களுடைய முயற்சிகள் அனைத்திலும் வெற்றி கிடைக்கும். மாதம் முழுவதும் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். ராகு நல்லதைச் செய்யும் நேரத்தில், கேது கெடுக்கப் பார்க்கிறார். ஆயினும் குரு கெடுதலைத் தடுத்துத் தர வேண்டியதைத் தருவதற்கு உதவுவார். அதே சமயம் பொன்னகைகள் வாங்குவதற்கு புதன் வாய்ப்பினைத் தருகிறார். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றும் எதிர்பாராமல் நடக்க இருக்கிறது. அது வீடு மனை போன்றவற்றை வாங்குவதோ அல்லது எந்தவிதத்திலேயோ அமையும். எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய நாட்கள் 25, 26, 27. தாய்மாமன் உறவுமுறையிலிருந்து உங்களுக்குச் சில தனலாபங்கள் 1, 2, 3, 4, 5 தேதிகளில் கிடைக்கும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4- ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு மாத ஆரம்பத்தில் சத்ரு பயம் நீங்கி, சகல விதத்திலும் இழந்த பெருமையை மீண்டும் அடை



"?"

உண்மையாகவா? எத்தனை நாட்கள் எத்தனை பேர்கள் கேட்டிருப்பார்கள் இந்த கேள்வியை! 'டிவிஎஸ்' நிர்வாகத்தில் மதுரை பேருந்து வசதி இருந்த காலம் அது! பேருந்துகளின் வருகை புறப்பாடுகளையொட்டி கைக்கடிகாரங்களை சரி செய்து கொள்வார்களாம்! உண்மைதான்! இன்றும் நேரம் தவறாமைக்கு உதாரணம் காட்ட "அந்த நாட்களை" நினைப்பவர்கள் ஏராளம். கட்டுப்பாடோடு கடமையுணர்வு கொண்ட ஊழியர்களால் இது சாத்தியமாயிற்று.

காலந்தவறாமை, கட்டுப்பாடு, நேர்மை — 'டிவிஎஸ்' என்ற தொன்று தொட்டு வரும் பாரம்பரியத்தின் அடித்தளம்!

உபாஸனா ஃபைனான்ஸ் —— 'டிவிஎஸ்' பாரம்பரியத்தை அடையாளம் காட்டும் நிறுவனம்!

இதுதான் உபாஸனா!

கடந்த ஏழு வருடங்களாக குத்தகைப் பணிகள், தவணைக்கொள்முதல், நிதியுதவி சேவைகளில் ஈடுபட்டு வரும் நிறுவனம். கடந்த ஒரு வருடத்தில் நிகரலாபத்தில் 421% உயர்வையும், ஒதுக்கீடு தொகையில் 70% உயர்வும், 87% உயர்வை நிலையான சொத்து அளவிலும், 43% உயர்வு மொத்த வரவுகளிலும், டெபாஸிட்தாரர்கள் எண்ணிக்கையில் 27% உயர்வும் சாதித்த நிறுவனம்!

இவை உன்னத பாரம்பரியத்தின் உற்சாகமான வளர்ச்சியை பிரதிபலிக்கும் சாதனை குறியீடுகள்!

திரு சுரேஷ் கிருஷ்ணா . . . சுந்தரம் பாஸனர்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர். சுந்தரம் க்ளேட்டன், டிவிஎஸ் விர்ல்பூல் நிறுவனங்களின் தலைவர். பல 'டிவிஎஸ்' நிறுவனங்களின் இயக்குநர்கள் குழுவில் அங்கம் வகிப்பவர்.

இவரே 'உபாஸனா'வின் தலைவரும் கூட!

இதனால் . . . .

'டிவிஎஸ்' குடும்பத்தினருடன் தொடர்பு கொண்ட ஒவ்வொரு செயல்பாடுகளுக்கும் உரிய சீரிய நெறிமுறைகள் 'உபாஸனா'விலும் தொடர்கிறது.

உபாஸனா ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
610, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை 600 006
போன்: 860487

தொடரும் நம்பிக்கையென்னும்

'டிவிஎஸ்' பாரம்பரியம்!

Stimulus/UFL/'45/92 R



வயிற்றுவலி, குமட்டல், வாந்தி எதுவாயிருந்தாலும் சரி, ஜாதிக் காயை உடைத்து நான்கில் ஒரு பாகத்தை (கால் பாகம்) நைசாக அரைத்து, தேனில் குழைத்து விழுங்குங்கள். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும். ஜாதிக்காய் எப்பொழுதும் கைவசம் இருக்கட்டும்.

- காந்தாமணி

வார்கள். சிம்மத்தில் குரு இருந்தாலும் 8-ல் உள்ள சுக்கிரன் சுகத்தைத் தருகிறார். நடிக, நடிகைகளுக்கு நல்லதொரு வாய்ப்பினை வாங்கித் தருகிறார். ஆயினும் புதனால் தாய்மாமன் வகையினரால் கல்வி சம்பந்தமான விஷயத்திற்கு உதவி கிடைக்காது. அதனால் மனவேதனையே மிஞ்சும். உடல்நலம் குறையும். எனினும் 3-ல் உள்ள சனி சகலத்தையும் ரட்சித்து சங்கடத்தைத் தீர்ப்பார். எனவே எப்போதும் போல காரியங்களைச் செய்து கொண்டு போய் விடலாம். 27, 28, 29 ஏற்ற நாட்கள் அல்ல. 25, 26, 27, 1, 2, 3 தேதிகளும் 6, 7, 8 தேதிகளும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் 15 நாட்களுக்குச் செவ்வாயினால் சகல காரியங்களிலும் வெற்றி கிடைக்கும். சுக்கிரன் சுகத்தை கொடுக்கப் பார்த்தாலும் பாபக் கிரகங்கள் அதைத் தடுப்பார்கள். எனவே புதனால் மாதம் பூராவும் மகிழ்ச்சி நிலவும். புத்திரர்களாலும், தாய் மாமன் வகையாலும் தன லாபம் உண்டு. ஆனால் ராகுவும், கேதுவும் உடல் நிலையைப் பாதிப்பார்கள். எது எப்படியாயினும், ராசிநாதனின் பார்வை இருப்பதால் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

நன்மை தரும் நாட்கள் 10, 9, 25, 26, 27 தேதிகள். ஆகாத நாட்கள் 1, 2 தேதிகள்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மகரத்தில் உச்சம் பெறுகின்ற செவ்வாயே இந்த மாதத்தின் சுகஸ்தானத்திலும் இருந்து கொண்டு பல்வேறுவிதமான பிரச்னைகளை உருவாக்குவார். அது உடல் நிலை உபத்திரவமாகவும் இருக்கலாம். நிலம் சம்பந்தமான தகராறுகளாகவும் இருக்கலாம். துஷ்ட சேர்க்கையோடு உள்ள புத்திரர்களாலும் அத்தகைய நிலை ஏற்படலாம். எனினும் 6-ல் உள்ள சுக்கிரன், சூரியன் தனலாபத்தையும், சத்ரு நாசத்தையும் உண்டாக்குவார்கள். அங்காரகன் ஆட்சியில் இருப்பதால் அரசுத் துறையில் பெரிய நிறுவனங்களில் தலைவராக இருப்பவர்களுக்கு மற்றவர்களால் சிறு சிறு தொல்லைகள் தரப்பட்டாலும், குருவின் பார்வையால் பிசுபிசுத்துப் போகலாம். அதனால் அவர்கள் அதைரியப்படத் தேவையில்லை. நல்ல நாட்கள் 13, 14, 15 தேதிகள். ஆகாதவை 4, 5 தேதிகள்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

அடுத்த மாதம் வரை சிறு சிறு சலசலப்பு இருந்து கொண்டே இருக்கும். எனினும் புதனால் பதவி உயர்வு, ஆபரணாதிகள் லாபம். எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி என மாதம் முழுதும் நல்லவை தொடர்ந்து நடக்கும். அது போலவே செவ்வாயும் செழிப்பைத் தருவதால் விளையாட்டுத் துறை, கலைத் துறை, எரிபொருள் துறை ஆகிய அனைத்துத் துறையினரும் வெற்றியைக் காண்பார்கள். ஆனால் 5-ஆம் இடத்தில் உள்ள ஆதவனால் சிலருக்கு உடல்நலம் ஒரே சீராக இருக்காது. இன்றைக்கு இடுப்பு வலி என்றால் அடுத்த நாள் பல் வலி, அதை யடுத்து நெஞ்சுவலி என் ஒன்று போய், ஒன்று தொடர்ந்து வந்து ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும். என்றாலும் விபரீதமாக ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வே ண் டி ய நாட்கள் 6, 7,

"அப்படியா!!" என்று ஆச்சரியப்பட வேண்டிய தேவையே இல்லை. உதாரணமாக 'டிவிஎஸ்' நிறுவனமான சுந்தரம் பாஸ்னர்ஸில் கதவடைப்பு, வேலைநிறுத்தம் என்ற வார்த்தைகள் உபயோகிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டதேயில்லை. யாருக்கு இதில் பெருமை? இரு கை இணைந்தால்தான் ஓசை! அன்பு காட்டும் அதிகாரிகள். ஆர்வமாய் உழைக்கும் தொழிலாளர்கள். இருசாரரையும் இணைக்கும் மனித நேயம் என்ற பந்தம்.

மனித நேயம் .... டிவிஎஸ் என்ற தொடர்ந்துவரும் பாரம்பரியத்தின் பலமான அடித்தளம்!

இதுதான் உபாஸனா!

கடந்த ஏழு வருடங்களாக குத்தகைப் பணிகள், தவணைக்கொள்முதல், நிதியுதவி சேவைகளில் ஈடுபட்டு வரும் நிறுவனம். கடந்த ஒரு வருடத்தில் நிகரலாபத்தில் 421% உயர்வையும், ஒதுக்கீடு தொகையில் 70% உயர்வும், 87%

உயர்வை நிலையான சொத்து அளவிலும், 45% உயர்வு மொத்த வரவுகளிலும், டெபாஸிட்தாரர்கள் எண்ணிக்கையில் 27% உயர்வும் சாதித்த நிறுவனம்!

இவை உன்னத பாரம்பரியத்தின் உற்சாகமான வளர்ச்சியை பிரதிபலிக்கும் சாதனை குறியீடுகள்!

திரு சுரேஷ் கிருஷ்ணா ... சுந்தரம் பாஸ்னர்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர். சுந்தரம் க்ளேட்டன், டிவிஎஸ் விர்ல்பூல் நிறுவனங்களின் தலைவர். பல 'டிவிஎஸ்' நிறுவனங்களின் இயக்குநர்கள் குழுவில் அங்கம் வகிப்பவர்.

இவரே 'உபாஸனா'வின் தலைவரும் கூட!

இதனால் ....

'டிவிஎஸ்' குடும்பத்தினருடன் தொடர்பு கொண்ட ஒவ்வொரு செயல்பாடுகளுக்கும் உரிய சீரிய நெறிமுறைகள் 'உபாஸனா'விலும் தொடர்கிறது.

உபாஸனா
ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
610, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை 600 006
போன்: 860437

தொடரும் நம்பிக்கையென்னும்

'டிவிஎஸ்' பாரம்பரியம்!

8 தேதிகள். நல்ல நாட்கள் 13, 14, 15 தேதிகள்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4- ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

செவ்வாய் சென்ற இடமெல்லாம் சிரமத்தைத் தருவார். திருட்டு பயமும் உண்டு. மேலதிகாரிகளின் தொல்லைகளைத் தாங்க வேண்டியிருக்கும். இந்த நிலையில் 6-ல் மறைந்துள்ள குரு சற்று உடல் சுகவீனத்தைத் தருகிறார். புதல்வர்களில் கல்வி விஷயத்தில் சிலருக்கு ஏமாற்றம் ஏற்படும். அது புதல்வர்கள் வாங்கிய மதிப்பெண் குறைவினாலும் ஏற்படலாம். அல்லது எதிர்பார்த்த பாடங்களில் மதிப்பெண் கிடைக்காமலும் போகலாம். இதற்குப் பரிகாரமாக தட்சிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்யலாம். ஆகஸ்ட்டிற்குப் பிறகே இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு லாபகரமான வாழ்க்கை அமையும். 9, 10 ஆகாத நாட்கள். 15, 16, 17, 25, 26 ஆகிய நாட்கள் உகந்தவை.

அடைக்குப் பருப்பு வகைகளை நனைக்கும்பொழுது, துவரம் பருப்பை மூற்றிலும் நீக்கி, பட்டாணிப் பருப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அடை கவர்ச்சியாக இருப்பதோடு ருசியும் 'சூப்பர்ப்'பாக இருக்கும். பட்டாணிப் பருப்பின் விலை துவரம்பருப்பின் விலையில் பாதிதான்.

- காந்தாமணி



பூ வாடாமல் இருக்க, ஈரத் துணியால் சுற்றி வைப்போமல்லவா? துணியிலிருந்து, பூவை எடுத்தவுடன், அத்துணியை, நீங்கள் குளிக்கப் போகும் தண்ணீரில் முக்கி வையுங்கள். குளித்து முடித்தவுடன், ஆஹா! அந்தப் புத்துணர்ச்சியும், புளகாங்கிதமும் வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது என்பதை உணர்வீர்கள். தவிர, துணி அலசும் தண்ணீரிலும் முக்கி வைத்தால், துணிகளில் ரம்யமான மணம் பரவிக் கிடக்கும்.

- காந்தாமணி



கைகொடுப்பான் கார்த்த வீர்யார்ஜுனன்

''ததிஸங்க துஷாராபம்
க்ஷீரோ தார்ணவ ஸம்பவம்
நமாமி ஸஸிநம் ஸோமம்
ஸம்போர் மகுட பூஷணம்''

என்கிறது சந்திர ஸ்துதி. - ''வெண் சங்கு, தயிர், பால் போன்ற வெண்மை நிறத்தையுடையவன்; பாற்கடலில் தோன்றியவன்; முயல் சின்னத்தைக் கொண்டவன், சோமன் என்று அழைக்கப்படுபவன். மகேஸ்வரனுக்கு மகுடாபரணமாகத் திகழ்பவன். அப்படிப் பட்ட சந்திரனுக்கு நமஸ்காரம்'' என்பது மேற்கண்ட ஸ்துதியின் பொருள் என்பர். அப்படிப்பட்ட சந்திரன் பராசக்தியை அதிதேவதையாகக் கொண்டு ஜாதகத்தில் மாத்ருகாரகனாக விளங்குகிறார். சுவையுள்ள உணவை உண்பதற்கும், ஜீரணிப்பதற்கும் சந்திரனது அருள் தேவை. சீதள நோய்களுக்குக் காரணமாகும் சந்திரன் நமது கீர்த்திக்கும் காரணமாகிறான். ஒரு பெண்ணின் புருவ அமைப்பு வில் போன்று வளைந்து பார்ப்பவர்களை ஆகர்ஷிக்கும் தன்மையைக் கொண்டதாக விளங்குகிறது என்றால், அதற்குச் சந்திரனது அருளே காரணமாகும். முத்துக்கும் முத்தாபரணத்திற்கும், பரிமள கந்தத்திற்கும் உடல் பலத்திற்கும், மனோ சக்திக்கும் எத்தகைய கவலையுமற்ற அமைதியான உறக்கத்திற்கும், உன்னதமான உத்யோகத்திற் கும் சந்திரனது அருள் தேவை. தரித்திரத்தின் எல்லையில் இருந்து கொண்டு, பரம ஏழையாக பரிதவித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவனை தனது அருள் பார்வையைக் கொண்டு அவனுக்கு எதிர் பாராத தனலாபத்தைக் கொடுத்து எல்லோரும் மதிக்கும்படியான சூழ்நிலையை அவனுக்கு உருவாக்குபவனும் சந்திரனே. குறிப்பாக ஜாதகத்தில் வளர்பிறை சந்திரனாகவும், ஆட்சி அல்லது உச்சத்தில் இருப்பவனாகவும் சந்திரன் அமைந்து விட்டால் அவர் அபரிமிதமான செல்வத்தையும், செல்வாக்கையும் பெற்றுத் திகழ்வார் என்பதில் ஐயமில்லை.

மேற்குறித்தவாறு சந்திரனது அருட் பார்வையும், ஆசியும் ஒருவருக்கு உண்டா என்பதை அவருடைய கையில் அமைந்துள்ள சந்திரமேட்டையும், அதைச் சார்ந்த ரேகைகளையும் கொண்டே நிர்ணயிக்கலாம். எனவே சந்திரமேடு உப்பலாகவும் (m) அதே சமயம் விதி ரேகையும் (x-y) புத்தி

“ ● ”

ஆம். இது முற்றுப்புள்ளிதான்.

இப்பொழுதென்ன; 1000 பங்கு அதிக விலையில் வாகனங்களின் உதிரி பாகங்களை வாங்க மக்கள் போட்டியிட்ட, இரண்டாம் உலகப்போரின் உச்சகட்டத்தில் கூட, அந்த சந்தர்ப்பவாதத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட்டு, எப்பொழுதும் போல நியாயமான லாபத்தில் உதிரி பொருட்களை விற்றவர்கள் 'டிவிஎஸ்' நிறுவனத்தினர்.

உற்பத்தி மற்றும் விற்பனை செய்வது என்பது வெறும் வியாபாரம் மட்டுமல்ல, மக்கள் சேவையும் கூட என்ற உயர்ந்த எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்பு அது.

நேர்மை மற்றும் நாணயம் . . . . 'டிவிஎஸ்' என்ற தொடர்ந்துவரும் பாரம்பரியத்தின் பலமான அஸ்திவாரம்.

இதுதான் உபாஸனா!

கடந்த ஏழு வருடங்களாக குத்தகைப் பணிகள், தவணைக்கொள்முதல், நிதியுதவி சேவைகளில் ஈடுபட்டு வரும் நிறுவனம். கடந்த ஒரு வருடத்தில் நிகரலாபத்தில் 421% உயர்வையும், ஒதுக்கீடு தொகையில் 70% உயர்வும், 87% உயர்வை நிலையான சொத்து அளவிலும், 45% உயர்வு மொத்த வரவுகளிலும், டெபாஸிட்தாரர்கள் எண்ணிக்கையில் 27% உயர்வும் சாதித்த நிறுவனம்!

இவை உன்னத பாரம்பரியத்தின் உற்சாகமான வளர்ச்சியை பிரதிபலிக்கும் சாதனை குறியீடுகள்!

திரு சுரேஷ் கிருஷ்ணா . . . சுந்தரம் பாஸனர்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர். சுந்தரம் க்ளேட்டன், டிவிஎஸ் விர்ல்புல் நிறுவனங்களின் தலைவர். பல 'டிவிஎஸ்' நிறுவனங்களின் இயக்குநர்கள் குழுவில் அங்கம் வகிப்பவர்.

இவரே 'உபாஸனா'வின் தலைவரும் கூட!

இதனால் . . . .

'டிவிஎஸ்' குடும்பத்தினருடன் தொடர்பு கொண்ட ஒவ்வொரு செயல்பாடுகளுக்கும் உரிய சீரிய நெறிமுறைகள் 'உபாஸனா'விலும் தொடர்கிறது.

உபாஸனா
ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
610, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை 600 006
போன்: 860437

தொடரும் நம்பிக்கையென்னும்

'டிவிஎஸ்' பாரம்பரியம்!

Stimulus/UFL/147/92 R



ரேகையும் (s-t) நன்கு அமைந் திருக்கவும் வேண்டும். குருமேட்டில் ஒரு சிறிய நட்சத்திரக் குறியும் (e) சந்திரமேட்டில் ஒரு ரேகையும் (a-b) தோன்றி அது சூரிய ரேகையைச் சந்தித்துச் சூரிய மேடு வரை, சூரிய ரேகையுடன் (a-b-o) இணைந்து சென்றிருக்க வேண்டும். இப்படியிருந்தால் குரு சனி, சூரியன், சந்திரன் ஆகிய அனைவருமே தமது அருட்பார்வையால் ஏழையாய்ப் பிறந்த ஒருவனை ஏழடுக்கு மாடி வீட்டிலிருந்து கொண்டு தன் பேரக் குழந்தைகள், த ன து மனைவியுடன் கொஞ்சி மகிழ்வதைப் பார்த்துப் பரவசம் அடையக்கூடிய அளவிற்கு நீர்க்கமான ஆயுள் ஆரோக்யத்தையும், ஆனந்தமான தாம்பத்திய வாழ்க்கையையும் கொடுத்து ரட்சிப்பார்கள். அவ்வாறு இல்லாமல் சந்திரமேட்டில் தாறுமாறான (i) ரேகைகளையும் சனிமேட்டில் நட்சத்திர குறியையும் (e) குருமேட்டில் (c) குறுக்கு வெட்டு ஒன்றையும் பெற்றிருக்கும் ஒருவர் மகத்தான செல்வத்தை அடைந்திருந்தாலும், அதைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளத் தெரியாமல் இழக்க நேரிடும். அவ்வாறு இழந்ததை மீண்டும் அவர் பெற வேண்டுமானால் ஸ்ரீ கார்த்த விர்யார்ஜுன ஜபத்தையும், ஹோமத்தையும் செவ்வனே செய்ய வேண்டும். அத்துடன் லட்சுமிக்கு உரிய பூஜையையும் செய்ய வேண்டும். மேற்படி ஜபஹோமங்களைச் செய்வ தற்குத் தேனையும், தாமரை மலரையும் நெய்யுடன் நன்கு உபயோகப்படுத்த வேண் டும் என்பதையும் மறந்து விடக் கூடாது.

எந்தவிதத்திலோ கைப்பொருளை இழந்தவர்கள் அல்லது பதவி இழப்போ, தொழிலில் நஷ்டமோ ஏற்பட்டவர்கள் மேற்கண்ட ஜப ஹோமங்களை, சிறந்த வேத வித்தகர்களைக் கொண்டு முறைப் படி செய்தால் கண்டிப்பாக அவர்களுக்கு கைகொடுத்துக் காப்பாற்றுவான் கார்த்த விர்யார்ஜுனன் - இழந்தவற்றைப் பெறுவதற்கும் அருள்புரிவான்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

வந்திடுவார்

க. தமிழமல்லன் எழுதிய சிறுகதைத் தொகுப்பு

விலை ரூ. 11.00

(தனித் தமிழ்ப் பதிப்பகம், 168, காமராசர் சாலை, தட்டாஞ்சாவடி, புதுச்சேரி - 605 009)

செயல்வீரர் சத்தியமூர்த்தி

தொகுப்பு : ஆதிரையார்

விலை ரூ. 16.00

தலைவனாக தகுதி பெறு!

ஆசிரியர் : மெர்வின்

விலை ரூ. 10.00

(சுவாமிமலை குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மேற்கொண்டு என்ன படிக்கலாம்?

தொழில்நுட்பக் கல்வி - பாகம் - 2, ஆசிரியர் : லேனா தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 22.00

புக்ஷெல்ஃப்

ஜெய் அம்பேத்கார்!

அம்பேத்காரின் வாழ்க்கை வரலாறு. ஆசிரியர் : லேனா.

விலை ரூ. 10.00

மாணவ - மாணவியர் ஜோக்ஸ்

விலை ரூ. 9.00

பிராமணச் சமையல்

விலை ரூ. 10.00

இரண்டு புத்தகமும் தொகுப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

இல்லற இரகசியம்

ஆசிரியர் : தமிழ்வாணன்

விலை ரூ. 12.00

(ஐந்தும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

மண்ணின் மணம்

கிராமியப் பகுதியிலுள்ள நம்பிக்கைகள், பழக்க வழக்கங்கள், கோலங்கள் இவற்றைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி நூல். ஆசிரியர் : வே. சரோஜா.

விலை ரூ. 22.00

(வே. சரோஜா, தமிழ்த் துறைப் பேராசிரியர், பாத்திமா கல்லூரி, மதுரை - 18.)

மழலைச் செல்வங்களுக்குக் கதை நாடகங்கள்

ஆசிரியர் : கவிஞர். சுப்ரமணியம் இராசதேவன்.

விலை ரூ. 15.00

(சாந்தி பதிப்பகம், 2, கண்ணப்பர் சாலை, அசோக் நகர், சென்னை - 83)

தாயில்லாமல் நாம் இல்லை

தினமலர் வார மலரில் வைரம் ராஜகோபால் எழுதி வந்த சிறு ஆன்மீகக் கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 10.00

பிரதாப முதலியார் சரித்திரம்

தமிழில் வெளிவந்த முதல் நாவல். ஆசிரியர் - மாயூரம் வேதநாயகம் பிள்ளை.

விலை ரூ. 44.00

ஆன்மீகச் சிந்தனைகள் - 2

தினமணியில் வெளிவந்த புகழ்பெற்ற ஆன் மீகக் கட்டுரைகள். எழுதியவர் : நாடோடி.

விலை ரூ. 60.00

(மூன்றும் குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகை - 611 001)

உயிர்ப்பு

சாந்தா தத் எழுதிய சிறுகதைகளின் தொகுப்பு

விலை ரூ. 18.00

(சக்தி பதிப்பகம், 28, தெற்கு சிவன் கோவில் தெரு, சென்னை - 24)

சகல சௌபாக்யமளிக்கும் ஸ்ரீ சிவ வழிபாடு

பிரதோஷ மகிமை போன்றவற்றோடு ஸ்தோத்திரங்களும். தொகுப்பு : அம்மன் சத்தியநாதன்.

அம்மன் அறுசுவை சமையல்

முதல் பாகம் - 146 வகைகள் (சாத, குழம்பு, ரச வகைகள் போன்றவை)

விலை ரூ. 18.00

இரண்டாம் பாகம்

121 வகைகள் (பாயச, பலகார வகைகள்)

விலை ரூ. 15.00

(மூன்றும் அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 212, இராயப்பேட்டை நெடுஞ் சாலை, சென்னை - 14.)

விநாயகர் புராணம்

விலை ரூ. 20.00

கந்த புராணம்

கந்தசஷ்டி கவசம் அநுபூதியுடன்

விலை ரூ. 25.00

திருவிளையாடல் புராணக் கதைகள்

மூன்று புத்தகங்களுக்கும் ஆசிரியர் - திருமருகல் சிங்கார வேலனார்.

விலை ரூ. 20.00

(மூன்றும் - அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

கிட்கிந்தா காண்ட திறனாய்வு

தமிழ் இலக்கிய அறிஞர்களுக்கு விருந்தளிக்கும் நூல். ஆசிரியர் - சுந்தர சண்முகனார்.

விலை ரூ. 35.00

பத்திரிகைகளுக்கு எழுதுவது எப்படி?

ஆசிரியர் : பி. சி. கணேசன்

விலை ரூ 10.00

விண்வெளி விந்தைகள்

கருந்துளைகள் போன்ற விண்வெளியின் சுவையான செய்திகள்.

ஆசிரியர் : கே. என். ராமசந்திரன்

விலை ரூ. 22.00

வேலை பார்க்கும் பெண்களின் பிரச்னைகள்

ஆசிரியர் : பி. சி. கணேசன்

விலை ரூ. 12.00

(நான்கும் வானதி/கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)



சமீபத்தில் குமாரி ஆர். மதுமதியின் நடன நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடந்தது. மதுமதியின் திறமையான பாவங்கள், அடவுகள், பாத அசைவுகள் ஆகியவை குரு கலைமாமணி திருமதி கே.ஜே. சரசா அவர்களின் ஆழ்ந்த பயிற்சியையும், சிந்தனையையும் வெளிப்படுத்தியது.

நிகழ்ச்சி, பாம்பேயில் உள்ள ஷிவாஜி ஆர்ட்ஸ் & கல்சுரல் சொஸைடியால் நடத்தப்பட்டது. அவர்கள் வருடா வருடம் இந்த வகைய நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி இளம் கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கிறார்கள்.



மைதிலீஸ் ஸ்கூல் ஆப் பியூட்டி கல்சர் ஹேர் டிரஸ்ஸிங்

மைதிலீஸ் லேடீஸ் ஹெர்பல் பியூட்டி கிளினிக்
எண். 14, ராம் பஜார். (பனகல் பார்க் எதிரில்)
தி.நகர், சென்னை - 600 017. P.P. No. 882863

Ms. B. MYTHILI

TEACHERS TRAINING DONE BY IVETE BEAUTY CENTRE (SOUTH AMERICA)

பயிற்சி துவங்கும் நாள் :
(SUNDAY WORKING DAY)

(பள்ளி கல்லூரி மாணவிகளும் விடுமுறை நாட்களிலும் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.)

அ) அழகு நிலையம் துவங்க தேவையான பயிற்சிகள் :

1. அழகு கலை 2. சிகையலங்காரம் 3. முடிவெட்டுதல் கட்டணம் ரூ. 4000/-
   காலம் 1 மாதம் (60 வகுப்புகள்)

ஆ) அழகு நிலைய சொந்தக்காரர்கள், அழகு கலை நிபுணர்களுக்கு அட்வான்ஸ் கோர்ஸ் - 2 நாட்களுக்கு மட்டும்.

1. எலெக்ட்ராலிஸிஸ் - ரூ. 1800/-
2. நறுமண சிகிச்சை முறை இளைத்தல் போன்ற சிகிச்சைகள் (Aromatherapy) ரூ. 1500/-
3. வலியின்றி காது குத்துதல் - ரூ. 1000/-
4. Natural Pigment Implant - ரூ. 2500/-
5. வயது வரம்பு - 14 வயதிற்கு மேல்
6. ஆறு மாணவிகள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர்
7. எங்களது மாணவிகளே தமிழகமெங்கும் மற்றும் வெளிநாட்டிலும் அழகு நிலையம் துவங்கி பெருமையுடன் நடத்துகின்றார்கள். வகுப்புகள் நடத்துவதில் இது ஆறாவது வருடம். மாணவிகள் பாடங்களை செய்முறை பயிற்சியால் நன்கு விளக்குகின்றோம்.
8. வீடியோ மூலமும் வகுப்புகள் நடைபெறும்.
9. COSMETICS Preparations (35 products) ரூ. 2500/-

அழகு நிலையத்தில் கையாளப்படும் சிகிச்சைகள் :

1. ஹெர்பல் பிளீச்சிங், முகப் பருவை நீக்குதல், உடலில் கருப்பு நிறத்தை மாறச் செய்தல், ஹெர்பல் பேஷியல், புருவம் சீர் செய்தல், வாக்ஸிங், பெடிக்யூர், மேனிக்யூர் செய்தல்.
2. ஹெர்பல் பேஷியல், ஹெர்மோ பேஷியல், அரோமாபேஷியல் எங்களது சிறப்பானவை.
3. மேல் நாட்டு முறைப்படி முடிவெட்டுதல், முடிகொட்டுதல், பொடுகு, முடிக்கு சாயமிடுதல், போன்ற சிகிச்சைகள் செய்தல்.
4. மெஷின்கள் இல்லாமல் இயற்கை முறையில் உடம்பை இளைக்க வைத்தல், தேவையில்லாத சதைகள் குறைத்தல், வலிகளை நீக்குதல்.
5. Natural Pigment Implant என்ற முறையில் புருவங்களை பெரியதாகவும், அழகு மச்சங்களும் வைக்கப்படும்.
6. எலெக்ட்ராலிஸிஸ் முறைப்படி முகத்தில் உள்ள தேவையில்லாத முடிகளை நிரந்தரமாக நீக்குகின்றோம்.
7. திருமணங்களுக்கு வட நாட்டு முறைப்படி கொண்டைகள் முகங்கள் புது முறையாக மேக்கப் செய்கிறோம்.
8. மேல் நாட்டு முறைப்படி குழந்தைகள் பெரியவர்களுக்கு வலியின்றி காது குத்துகின்றோம்.
9. தமிழகம் எங்கிலும் துபாய், சிங்கப்பூர், மலேஷியா போன்ற வெளி நாடுகளிலும் எங்களது நிறுவன மாணவிகளே மிகுந்த லாபத்துடன் அழகு நிலையம் நடத்துகின்றார்கள். ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு மொழிகளில் பாடங்கள் நடத்தப்படும்.
10. ஆறு ஆண்டுகளாக செய்முறை பயிற்சியின் மூலம் நிறைய மாணவிகள் பார்லர் அமைத்துச் சாதனை படைத்த எங்களது அழகு நிலைய இயக்குனர் திருமதி மைதிலி அவர்களின் ஆலோசனை பெற முன் பதிவின் பேரில் மட்டுமே சந்தித்து சிகிச்சை பெற முடியும்.
11. வெளி நாட்டு மாணவிகளும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும். தமிழகமெங்கும் உள்ளவர்கள் வந்து சிகிச்சைகளைப் பெறுமாறு அமைத்துள்ளது.

ஹாஸ்டல் வசதி பயிற்சி பெறும் மாணவிகளுக்கு உண்டு.

ஆண்களுக்கென்றும் தனி அழகு நிலையம் நடத்தி வருகிறோம். எங்களது

GENTS HERBAL BEAUTY CLINIC,

Shop No. 1, Basement No. 9 Hong Kong Complex,
Ramanathan Street, T.Nagar,
Madras - 600 017.

என்ற முகவரியில் இயங்கி வருகிறது. வரவேற்கிறோம்.



பூந்தோட்டத்தில்...

குழலினிது யாழினிது என்பர்
தம் மக்கள்
மழலைச் சொல் கேளாதவர்.

என்ற குறள் பிறந்த இந்த நாட்டில் ''குழந்தை இல்லாமல் இருப்பவரே சிறந்த புண்ணியம் செய்தவர்'' என மனம் வருந்திக் கூறும் பெற்றோர் கூற்றையும் கேட்கத்தானே செய்கிறோம். எந்தப் பெற்றோர் தான் தன் பிள்ளையைக் கனவு காணாமல் வளர்க்கின்றனர். கருவிலேயே தன் மகவின் வருங்காலத்தைக் கனவு காணும் தாய், பிள்ளையின் முதல் அட்சர அப்பியாசத்திலேயே அவனை அதிமேதாவியாகக் காணும் தந்தை.

இப்படி ஆடி ஓடி பெற்றோர் ஒரு குழந்தையைப் பராமரித்தாலும் அந்தக் குழந்தை அதை உணர்கிறதா, அலட்சியப் படுத்துகிறதா, கண்மூடித்தனமான பாசத்தினால் நாம் அவற்றைக் கெடுக்கிறோமா, அல்லது காலத்தின் கோளாறால் பாசத்தின் மதிப்புதான் மலிந்து விட்டதா - என்று கேள்விக் குறியாகி விட்டது.

''நீங்க ஒண்ணும் எனக்குப் பெரிசா செஞ்கடலை'' எனத் தூக்கி எறிந்து மனதை வார்த்தை ஈட்டிகளால் குத்திக் கிழிக்கும் குழந்தைகள் ஏராளம், ஏராளம்.

''எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான் மண்ணில் பிறக்கையிலே'' உண்மை தான். ஆனால் ஏன் சிலர் நல்லவராகவும், சிலர் கெட்டவராகவும் ஆகின்றனர். எல்லாமே வளர்ப்புதான் காரணம் எனப் பெற்றோரின் தலையில் பழிபோட முடியாது.

சிறு குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்து பால பருவத்திலேதான் இக் குழந்தைகளின் குணங்கள் மாறுபடுகின்றன. சமூகச் சூழ்நிலைகள், இக் குழந்தைகளின் எதிர்பார்ப்புகள், அவர்களின் ஏமாற்றங்கள் ஆகியவை அவர்களின் மனோநிலையைப் பாதிக்கச் செய்கின்றன. இக் காலப் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைச் சுயநலம், பேராசை, தந்திரம் நிறைந்த மனிதர்களிடம் இருந்து காப்பாற்றப் படாதபாடு பட வேண்டியதாக இருக்கின்றதே. முறையற்ற ஆசைகளால் ஓர் குழந்தை ஈர்க்கப்படாமல் இருந்தால் அது பெற்றோரின் தவப் பயன் தான்.

இப்படிப்பட்ட காலத்திலும் ஒரு நல்ல பிஞ்சை, சாதாரணங்களிலிருந்து சற்றே மாறுபட்ட ஒரு குணாதிசயத்தை, விளையும் பயிர் முளையிலே என்று சொல்லும் படியான குழந்தைகளை நாம் காணத்தான் செய்கிறோம். அபூர்வ பிறப்புகள்,

ஞானிகள், அறிவுத்திசாலிகள், கலை வித்வான்கள், கணித மேதைகள் எனப் பிறப்பிலேயே அசத்தும் குழந்தைகளும் எங்கோ ஒன்றாய் உலகில் தோன்றிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆம், பாரிஜாதம் எல்லா இடத்திலும் கிடைக்கவா செய்யும்? நந்தவனமோ, தெய்வ சன்னிதானமோதானே அதனைப் பார்க்கும் இடம்.

இக் குழந்தைகளை எத்தனை ஏழ்மையும், என்ன இடர்பாடுகளும் தடுக்க முடிவதில்லையே. ஏதோ ஓர் சக்தி இவர்களை சமுதாயத்தின் கண்முன்னே உயர்த்தி, நட்சத்திரமாய் ஒளிவிடச் செய்கின்றது. அதிகப் பாராட்டுதல்களோ, பொறாமையின் எண்ணக் கருகல்களோ இவர்களைத் தாக்குவதில்லை.பாரிஜாதமாக நான் பார்த்தது பூமாவை. பூமாவின் சிரிப்பில் ஏதோ ஓர் காந்த உணர்வு அனைவருக்கும் தோன்றியது. உலகச் சுமையைப் புரியாத அந்தப் பிஞ்சின் சிரிப்பிலும் அமைதி, நடையிலும் அமைதி, ஓட்டத்திலும் அமைதி இவை இப் பெண் அசாதாரணமானவள் என்பதை பறைசாற்றிக் கொண்டேயிருந்தன. ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பது எத்தனை சிரமம்.

அன்பை வளர்க்கக் குழந்தைகள் வேண்டும். பூமா அனைவரையும் தன் சிரிப்பால், தன் அமைதியால் கவர்ந்தாள். பள்ளி நிறைய நண்பர்கள். இச் சிறு வயதில் இத்தனை நண்பர்களா சரி. அதுவும் சரியே. ஆனால் ஐந்து வயதுக் குழந்தைக்குப் பலப் பல வயதுடையோர் விரும்பி வந்து நண்பராவதும், பல முதியவர்கள் கூட பூமாவின் வீடு தேடி வந்து பார்த்துச் செல்வதும் சற்று அதிசயமாய்த்தான் இருந்தது.

"பூமா, பூமா கண்ணு, வா கடைக்குப் போய் சாக்லேட் வாங்கலாம்" - ஐந்து ரூபாய் கையில் வைத்திருந்த பூமாவின் அண்ணன் குழந்தையை அழைத்தான்.

"உனக்கு எவ்வளோ சாக்லேட் வேணும்?"

"உம்... உனக்கு, அக்காவுக்கு, அப்பாவுக்கு, அம்மாவுக்கு, ரத்தினம், கதிர்வேல், மூர்த்தி, நடராசன்..." எனப் பட்டியல் நீள அத் தளிரின் அரிய குணம் மிளிர்ந்தது.

"பூமா. ஏன் பாலை எடுத்துக்கிட்டு போறேம்மா?"

"அம்மா, அம்மா, கேட்கிட்டே ஒரு சின்ன பூனைம்மா. ரொம்பப் பசிம்மா.

பாரிஜாதப்பூவே!

அழுகை, அடம், பிடிவாதம், கோபம், ஊஹூம் பூமாவிடம் இவை ஒன்றினையுமே காண முடிந்ததில்லை.

காண்பவர், "குழந்தை ரொம்ப சாது" என்றனர்.

எட்டு மாதத்திலே(!) சிறு சிறு வார்த்தைகளால் பூமா வாய் பேச "இந்தக் கால குழந்தைகளே எல்லாத்திலும் சீக்கிரம்தான் என பொதுப் படையாக்கினர்.

1½ வயதில் பூமா அம்மன் கோவிலில் யாரும் செல்லத் தயங்கும் இருட்டினில் புற்றினைச் சுற்றி சுற்றி ஓடிக் கொண்டிருந்த பொழுது "இளங் கன்று பயமறியாது" என்றனர்.

இரண்டு வயதில் பூமா சற்றே உடல் நலக் குறைவாய் மருத்துவமனையில் சேர்த்த போது புதுச் சூழ்நிலையில் மருத்துவர்களை, ஊசி, மருந்து இவற்றுடன் குழந்தை வேடிக்கை பார்த்த பொழுது "தைரியமான குழந்தை" எனத் தட்டிக் கொடுத்தனர்.

மூன்று வயதுக் குழந்தையாய் பூமா பள்ளிக்கு அழாமல் சென்ற பொழுது 'சிரித்த முகம்' எனப் போற்றினர்.

பாவம்மா. ப்ளீஸ்ம்மா."

பாரிஜாதத்தின் தூய்மை பளிச்சிட்டது.

ஆயிரம் ஆசிரியர்கள் ஒரு குருவிற்குச் சமம். நூறு குருக்கள் ஒரு தந்தைக்குச் சமம். பத்து தந்தை ஒரு தாய்க்குச் சமம். அதனால்தானோ பூமாவின் தாய் பூமாவின் திறமையை எளிதில் உணர்ந்தாள். கறந்த பாலில் மறைந்து உறையும் நெய்யாய் பூமாவின் ஆர்வத்தினை அறிந்தாள்.

"பூமா, மிருதங்கம் வாசிப்பைக் கேட்டாலோ, இசையைக் கேட்டாலோ ரொம்பச் சந்தோஷப்படறா. தானே ஆடறா" எனக் கூற,

"ஒரு நல்ல டான்ஸ் டீச்சரை ஏற்பாடு செய்வோம்" எனத் தந்தை வழிவகுக்க பூமா மின்னல் வேகத்தில் நடனம் பயின்றாள்.

ஒரு சின்னக் குழந்தைக்குப் பாரம் பரியக் கலையில் இத்தனை ஞானமா எனப் பார்ப்போர் வியக்க, பத்திரிகைகள் பாராட்ட, தன் திறமையால் பூமா பாதி உலகம் சுற்றி வந்தாள். பரிசுகளைக் குவித்தாள்.

"குழந்தைகளைத் தங்கள் சக்திகள் அனைத்தையும் உபயோகிக்கும் தகுதியை

உண்டாக்கச் செய்வதே உண்மையான கல்வி'' எனப் பூமாவை கட்டிக்காட்டி வாழ்த்துரைகள் நடக்க எதிலும் மயங் காமல் பூமா தன் உழைப்பினைத் தொடர் கிறாள். வாழ்க்கையின் எந்த நிலையிலும் நிதானத்தைக் கொள்ளும் திறனை இவள் எங்கு கற்றாள். விருப்போ, வெறுப்போ இவளிடம் எதுவுமே கண்டுகொள்ள முடிவ தில்லையே. இப்படி இருக்கும் குழந்தை உலகை எப்படி எதிர்கொள்ளும்? எப்படி உலகைப் புரிந்து கொள்ளும்? பரம சாதுவை நொடியில் இப் பொல்லா உலகம் கீழே தள்ளி விடுமே.

''பூமா, எதுக்கு அந்தப் பையனை பார்த்துச் சிரிக்கறே?''

''இல்லைப்பா. நான் என் கையில் பெயிண்ட் பாக்ஸ் வைச்சிருந்தேன். அந்தப் பையன் என்கிட்டே வந்து தமாஷாப் பேசற மாதிரி ''பாரு, நான் உன் பெயிண்ட் பாக்ஸை எடுத்துக்கப் போறேன். கண் டிப்பா எடுத்துக்கிட்டு போயிடுவேன்னு'' தமாஷாப் பேசற மாதிரி கன்னிங்கா எடுத்துக்கிட்டு போறான். ''எனக்கு பெயிண்ட் பாக்ஸ் 'கொடு'ன்னு நேராவே என்னைக் கேட்டிருக்கலாமே. ஏன் இப்படி ஒரு சின்னப் பொருளுக்காக சீப்பா நடந் துக்கணும். எனக்குப் புரியாதுன்னு நினைக் கிறான். அதான் எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது.''

அதிர்ந்தனர் அனைவரும். பன்னி ரண்டு வயதில் உலகை எடை போடும் பக்குவமா?

பாரிஜாதச் செடி பார்க்கச் சாதாரண மாக இருப்பதால் அந்தப் பூவை யாரேனும் குறைத்து எடை போட முடியுமா என்ன?

''அம்மா, அம்மா, என் க்ளாஸ்ல நிரஞ்சனான்னு ஒரு பொண்ணு இருக்கா. அவ யாரைப் பார்த்தாலும் நீ இந்துவா, முஸ்லீமா, தேவரா, ஐயரா, பிள்ளையா அப்படின்னு கேட்டுக்கிட்டே இருப்பா. எனக்கு யாராவது இப்படிக் கேட்டாப் பிடிக்கறதில்லை.''

சிறு குழந்தைகளிடையே இப்படிப் பேச்சா?

''உன்னையும் கேட்டாளா?''

''ம்ம்.. கேட்டா.''

''நீ என்ன சொல்வே?''

''நான் ஒரு இந்தியன்னு சொன் னேன்.''

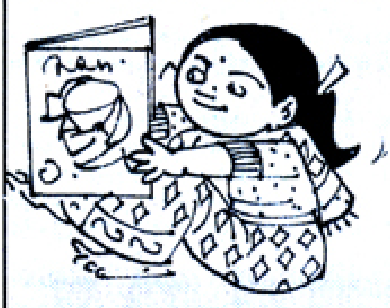
இவளுக்குக் கிடைத்த வாய்ப்புகள் எங்களுக்கு எங்கள் குழந்தைப் பருவத்தில் கிடைக்கவில்லை. எல்லாம் அதிர்ஷ்டம் தான் காரணம்'' எனக் குமுறுகின்றன சில வளர்ந்த மரங்கள்.

''அதிகக் கவனிப்பே இச் சிறுமியின் முன்னேற்றத்திற்குக் காரணம். நம்மால் இப்படி நம் குழந்தையினைக் கவனிக்க முடியவில்லை'' எனப் பொருமின பல குடும்பங்கள்.

எத்தனை உன்னத பெற்றோர் இருப் பினும், ஓர் குழந்தையின் வாழ்வு உயர்வ தும், தாழ்வதும் அந்த ஜீவனின் வினைப் பயனே என்றுதான் சொல்லத் தோன்று கின்றது. பூமாவைப் போன்றவர்கள் உரு வாகுவது என் இரத்தம் என யாரும் பெருமை கொள்ளவும் முடியாது. மனதை நோகச் செய்யும் பிள்ளையினைக் கண்டு என் வளர்ப்பு சரியில்லையோ என வேதனை கொள்ளவும் கூடாது. நம் கட மையை நாம் செவ்வனே செய்ய, பலன் அவரவர் கர்ம வினையைக் கொண்டே அமையும்.

இருப்பினும் பூமா போன்ற பிறப் புகள், ஒழுக்கத்தாலும், உயர்வாலும் தன் பெற்றோரை மகிழ்விப்பவர்கள், எல்லோ ரையும் நேசித்து, எல்லோராலும் நேசிக்கப் படுபவர்கள் உண்மையில் ஓர் உன்னதப் பிறப்பே. பாரிஜாதப் பூவினை மறந்தும் யாரும் தலையில் சூடுவதில்லை. பிறப்பி லேயே புனிதத்துவம் நீ பெற்று விட்டாயே என மற்ற மலர்கள் அதனைச் சாடுவது மில்லை. அமைதியான இரவுச் சூழலில் மென் மணத்துடன் பூத்துக் குலுங்கும் இம் மலர் இறைவனையே அடையும் பயனை இயற்கையிலேயே பெற்றது.

- டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால்



அரிசி ஒரு ஆழாக்கு கழுவி, நன்கு குழைய வெந்ததுடன் அரை கிலோ பச்சை மிளகாயை நன்றாகக் கழுவி மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைபடாமல், கொஞ்சம் திப்பியாக இருக்கும் பக்குவத்திற்கு அரைத்து. அதைக் குழைய வெந்த சாதத்துடன் போட்டு, திட்டமாக உப்புச் சேர்த்து. ஐந்து எலுமிச்சம் பழங்களின் சாறு எடுத்து அதில் சேர்த்து. சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்து. அதைச் சிறிது தட்டி (வடை மாதிரி) பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் காய வைத்து. பிறகு எடுத்து மறுநாள் நன்கு வற்றலாகக் காய்ந்ததுடன் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து மோர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளக் காரமான வடமாக ருசியாக இருக்கும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு போடுவதால் புளிப்புச் சுவையுடன் நன்றாக இருக்கும்.

- யசோதா

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

★ கார்காத்த வெள்ளாளர் 29/170/B.Sc., ICWA Final கோவையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை அழகான சைவ வரனுக்கு வேலையில் உள்ள 25 வயதுக்குட்பட்ட உயரமான அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. அனைத்து பிரிவுகளும் ஜாதகத்துடன் விவரங்களை எழுதவும். பெட்டி எண் : 10712

★ திருவாரூர், அய்யர், பிரகசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அனுஷம், 24/163 செ.மீ. DECE, Engineering Instructor, உதவிப் பணியாளர், சொந்த டிராக்டர், பிராக, 5000/- ஒரே பையனுக்கு, பட்டதாரி, D/B Pharm, அதற்கு மேலும் படித்த, அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10713

* Alliance invited from parents of good-looking graduate girls for Telugu Mulakanadu, Kousika boy Thiruvonam (DOB 9/7/1963) employed in IAF. Subsect no bar. Box No. 10714

★ நெய்வேலியில் NLC யில் தட்டெழுத்துப் பணி 30/ரூ. 2200/5'.4"/பாரத்வாஜ கோத்திரம்/வடகலை ஐயங்கார்/திருவாதிரை பிள்ளைக்கு குடும்பப்பாங்கான வடகலை பெண்ணின் ஜாதகம், குடும்ப, பெண், விபரத்துடன் எழுதவும். பெண்ணுக்கு வேலை அவசியமில்லை. பெட்டி எண் : 10715

★ உதகமண்டலத்தில் மாநில அரசு அலுவலகத்தில் கிளர்க்காகப் பணி புரியும், கார்காத்தார் பிள்ளை, பட்டதாரி மணமகனுக்கு, ஆசிரியர்/கிளர்க் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. சைவம் முக்கியம். 34/155/2200. பெட்டி எண் : 10716

★ ப்ரஹசரணம், சங்க்ருத கோத்திரம், பூரம், Inter C.A சொந்த ஆபிஸ் வைத்து நல்ல ப்ராக்டீஸ் உள்ள 32 வயதுள்ள வரனுக்கு, C.A. படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10717

★ சௌராஷ்ட்ரா, சாலிவாசி கோத்திரம், ஆயில்யம், 28/165/5000 Chartered Accountant, Executive in Reputed Company, Madras, இவ்வரனுக்கு, அழகான, குடும்பப் பாங்கான, பட்டதாரி மணப் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 2349394. பெட்டி எண் : 10718

★ வன்னியர் 29/பி.ஏ/அரசு/ரூ. 1800 செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு இதே வகுப்பில் பணியில் உள்ள அல்லது படித்த மணமகள் தேவை ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10719

★ நெல்லை சைவ வேளாளர், 29/160 செ.மீ/ரூ. 2300, அஸ்தம், சென்னையில் அரசு போக்குவரத்து நடத்துனர் மணமகனுக்கு அதே இனம். அரசு, தனியார் துறையில் சென்னை பிற நகரங்களில் நல்ல நிரந்தர வேலையில் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணமகனுக்கு மாற்றுதல் கிடைக்கும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10720

★ கார்காத்த சைவ பிள்ளை தவளாருடைய கோத்திரம், 27/3000/DCE (Civil)/167 செ.மீ/ரோகிணி சொந்த தொழில் (ரயில்வே காண்ட்ராக்டர்) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, சிகப்பு நிறமுள்ள, அழகான குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத பட்டப்படிப்பு/+2 படித்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10721

★ சோழிய வெள்ளாளர் (பிள்ளை) இனம். 5'.8" உயரம் அழகான தோற்றம் உடைய பி.காம் படித்த, திறமையும் நல்ல குணமும், எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத, சொந்த தொழில் நடத்தி வரும் மிகுந்த வசதியான குடும்பத்தை சேர்ந்த பையனுக்கு (வயது 28) சிவந்த நிறமும், அழகான, கௌரவமான குடும்பத்தை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10722

★ அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரித கோத்ரம், ஹஸ்தம், பி.காம் பட்டதாரி, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1500 பெறும், 36 வயதான 5'.1" உள்ள ஸ்மார்த்த பையனுக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10723

★ சைவப் பிள்ளை, வயது 24, உயரம் 5½அடி. நேஷனல் ஏர்போர்ட் அதாரிட்டி ஆப் இந்தியா, இத்துறையில் டெக்னிகல் அஸிஸ்டெண்ட், சம்பளம் ரூ. 3500/- பெறும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் அவசியம். தமிழ் நாட்டிற்கு வேலை மாற்றம் உண்டு. பெட்டி எண் : 10724

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், வயது 29, 5'.5", B.Com., P.G. Diploma in Marketing Management, Central Public Sector ல் (ரூ. 2700/-) நல்ல வேலையிலிருக்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சிறிய குடும்பத்து பெண்ணாகவும், 24 வயதுக்குள்ளும், நீலகிரி, கோவை, சேலம் மாவட்டத்திலிருந்தும் இருத்தல் நலம். பெண் பட்டதாரி அல்லது +2 வரை படித்திருக்க வேண்டும். முழு குடும்ப விவரங்களுடனும் ஜாதகத்துடனும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 10725

★ வடமாள், ஹரிதகோத்ரம், உத்திரட்டாதி, 28 வயது, சென்னையில் ரூ. 2250 சம்பளத்தில், நிரந்தர அரசு வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, சென்னையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10726

★ வடகலை கௌண்டின்ய, பரணி 29/2000 (Technically Qualified) வேலை தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு வேலைக்கு போகும் (அல்லது) போக தகுதி உடைய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10727

★ ஐயர்/வாத்திமா/நிதத்ரண கோத்திரம்/ ஹஸ்தம், பி.காம். 31/167/3000 தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு சென்னையில் அரசாங்க வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10728

★ ஆதி திராவிடர் வயது 33/உயரம் 165 செ.மீ./ மின்வாரிய உதவிப் பொறியாளர்/பி.ஈ./இளம் பிள்ளை வாதத்தால், சற்றே ஊனமான ஆனால் நடக்கக் கூடிய இடதுகால். இந்து பள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, நல்ல குடும்பத்து, அரசாங்க வேலை பார்க்கும் பெண் தே வை. பெட்டி எண் : 10729

★ காஜுலு பலிஜா நாயுடு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பி.டெக் போஸ்ட் கிராஜுவேட் மேனேஜ்மெண்ட் முடித்து மத்திய அரசில் உயர் அதிகாரியாகப் பணிபுரியும் 27 வயது/171 செ.மீ. உயரம்/ மாதம் ரூ. 6000/- பெறுகின்ற வரனுக்கு, நன்கு படித்தவராகவும் நல்ல குடும்பப் பின்னணி, மற்றும் நல்ல நிறம், தோற்றம் வயது 25க்கு குறைந்தவராகவும் இருப்பவர் குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10730

* Alliance invited for Iyer Brahacharanam, Sankriti Star Moolam (2nd padam) 28/173/B.Com. good looking Bank employed Bombay from graduate brides prefrebaly employed. Reply Box No. 10731

* Telugu Brahmin boy, 27/175/3500, Jeystha Moudhgalya, Insurance employed MP based seeks bride with Angaraka dosham, graduate, fair, subsect no bar. Box No. 10732

* For graduate Tamil Aiyar boy well-settled in Bombay 27/157 cms., slim, Bharadwajam, Brahacharanam Uttharadam, wanted undergraduate employed bride 22-23. Send horoscope with details. Box No. 10733

* England settled Tanjore Vellala Pillai Hospital Consultant invites horoscopes from parents of tall slim beautiful professionally qualified girls age 22 to 24 height around 5'.6" for his son B.D.S. of Glascow University Practising in England age 26/6' tall star Barani non-vegetarian. Box No. 10734

* Sourashtra in Central Government service 34/165/4000 seeks decent bride (employed or unemployed). Contact Box No. 10735

* Alliance invited for Palghat Brahmin Post graduate Engineer, divorcee, Kousikam/Hastham 35/165 employed reputed Engineering Firm - divorcees, widows excuse. Box No. 10736

* Alliance invited for Vadagalai, Bharadwaja Gothram, 31 years, Aswathi, M.Sc., Ph.D. employed as Lecturer at Pune from parents of girls employed in Banks/Central Govt or of transferable jobs. Box No. 10737

* Alliance invited from employed/unemployed homely looking girls for handsome Telugu Brahmin boy 27, Kashyapa Gothram, well settled in a reputed firm. Apply immediately with brief family particulars. Box No. 10738

* Wanted girl fair upto 25 years for Bracharanam boy 29 years working in Essar Steel Rs. 3500/- per month. B.A. entrance exam passed. No dowry send horoscope to Box No. 10739

* Madhwa Desastha Marathi speaking Bank Officer 32/168/5000 seeks alliance from suitable non-Kousika Desastha/Kannada graduate girls preferably Bank/Public sector employed. Reply to Box No. 10740

* Alliance invited from graduate girls from good family for Moudkalya Vathima, Pooram B.Sc., Officer in Private Sector Bank 37/170cms/5300. Vadama also acceptable. Horoscope with details. Box No. 10741

* Alliance invited from non-Athreya Tamil Iyer beautiful graduate girls preferably employed for boy Vadama Visakam Post graduate 36/4500/170 cms/Technologist in Central Government undertaking. Box No. 10742

* Alliance for Vadama, Karga, Hastha, M.Com/38 Madras based, Business-Real Estate, 1 lac annually from un-employed, qualified, beautiful, homely girls well placed. Respectable family. Reply with horoscope to Box No. 10743

* Alliance invited for Vadama, Bharadwaja, B.Sc./29/178 cms/10,000 p.m., Madras based leading share broker, very respectable family seeks unemployed graduate, beautiful, homely girl, well placed respectable family. Reply with horoscope to Box No. 10744

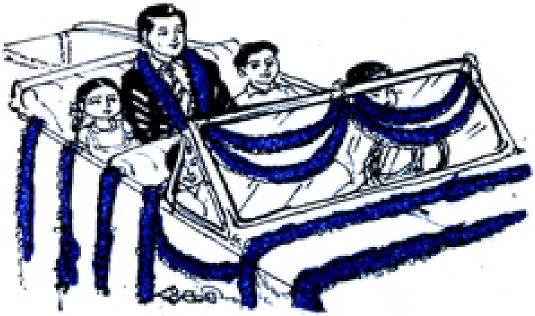
* Airforce Technician 28 yrs., Rohini, alliance invited by parents from Tamilian graduate girl, caste no bar. Apply with complete bio-data, references and horoscopes to Box No. 10745

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், பூரம், B.Com., C.A., Final Group, Delhi ல் அரசு வேலையிலுள்ள 30/168 செ.மீ/5000 கி.பெ. அழகான, சிவப்பு நிறமுள்ள, தெய்வபக்தியுள்ள வரனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த Professionally qualified/P.G/ டெல்லிக்கு மாற்றத் தகுந்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10746

★ இந்து, சோழியவெள்ளாளர், வயது 31, உயரம் 168 செ.மீ. சதயம், படிப்பு D.C.P மாத வருமானம் ரூ. 2500/- உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனம்/பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த, ஆரோக்கியம், சிவப்பு, மாநிறம், +2 குறைந்தபடி படிப்பு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10747

★ சோழிய வேளாளர் பிள்ளை, வயது 48/5'.6"/ Electrical Technician/மத்திய சர்க்கார் அலுவல்/ 2500/தாரம் இறந்த, குழந்தை இல்லாத, அழகு, நல்ல குணமுள்ள ஆணுக்கு அதே இனப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10748

★ இந்து சௌராஷ்டிரா 38 வயது விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத, சட்டப் பிரச்னை இல்லாத தனியாக மருத்துவ மனை நடத்தும் MBBS



டாக்டருக்கு அதே இனத்தில் அழகிய டாக்டர்/ என்ஜினியர் அல்லது முதுகலை பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10749

★ இரண்டு முறை வாழ்க்கையில் தோல்வி ஏற்ற ஒல்லியான சிவப்பான ஆரோக்யமானவர். தனியாரிடம் சேல்ஸ் மேனாக வேலை பார்க்கும் முற்போக்கு எண்ணங்களை கொண்ட பிராமண இளைஞருக்கு அரசு/வங்கி/கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. இளம் விதவைகளும், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெண்ணிற்கு வயதொரு தடையல்ல. பெட்டி எண் : 10750

* Suitable alliance for Iyer Vadamal Koundinya, Poorattadhi 32/175/4000 shortly completing Ph.D. employed in Jaipur. Send horoscope with details to Box No. 10751

* Vadamal Kousika respected family fair good looking Tamil Iyer 28, B.E. Mechanical Engineer well placed well earning. Reputed Company. Fair good looking Vadamal bride. Send horoscope details to Box No. 10752

* Wanted moderately beautiful, wheatish complexion, non-Gargya Gothram, below 26 years girl with BE (E&C/Comp. Sc./MCD/MSc Phy/Maths) for Tamil Vadama Iyer boy, 30 yrs, 165/60 kgs. Anusham (2nd padam), BE (E&C), working & settled in USA. No mars dosham, but has 2½ units dosham subsects no bar. Boy arrives Bangalore during Aug/Sept 92. Apply with family details & horoscope to Box No. 10753

★ சென்னையில் பிரபல விளம்பர நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 40/2000/5'.7'' ஜனி, வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம். மணமகனுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வ. வெங்கடேஸ்வரன், 23/1, சர்புதீன் தெரு, முதல் மாடி, சூளைமேடு ஹைரோடு, சென்னை - 600 094.

* Thengalai Iyengar propertied boy 34/173/2000 Pooram Kousikam from employed pleasant looking girl Vadagalai acceptable. Contact Narasimhan, 7 Third Main Road, Kamarajnagar, Madras - 600 041. Phone : 414550

* Vadama Kousika Poorattadhi Post-graduate Computer Professional 31/170/3800 Madras seeks bride graduate employed (or) unemployed age and height above 24/158. Brahacharanam acceptable. Contact : J. Sankari, 25, Kamaraj Nedunchalai, Madras - 600 063.

★ 30/எம்.ஏ./165/3000 தனியார் துறை பிசிடு ஆபிஸர். பெற்றோர் கலப்பு திருமணம். மணமகன் தேவை எம்மதமும் சம்மதம். சிறிய ஊனமுற்றோர்-இளம் விதவை கூட விண்ணப்பிக்கலாம். எ. குமார், 10, காந்திபுரம், சூளேஸ்வரன்பட்டி (P.O), பொள்ளாச்சி - 642 006.

★ தொண்டை மண்டல முதலியார். 28 வயது. மகம் நட்சத்திரம். தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணி. தகுந்த அரசுப் பணியிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதக குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். A. தேவராஜன், 79, மூன்றாவது மாடி, லிங்கு தெரு, சென்னை - 600 001.

* Wanted homely bride for Bharadwaja Vadamal boy Pooram Mars seventh place 29/165/1700 with perks. Matriculate/ITI Mechanical Draftsman Limited Company. Contact T.V. Ramakrishnan, 49, Vivekananda Road, Ramnagar, Coimbatore - 641 009.

* Horoscope with details invited for Saiva Vellala, DEE, boy 27 years 5'.6" Madras Entrepreneur, with bright future. Present Income Rs. 2700/- p.m. Write to Box No. 10754

* Wanted Brahmin bride graduate for an inter caste parentage boy 28 yrs. B.Sc., (Agri) Cane Officer, Maham, Kaundinya, Vadamal. Correspond with horoscope to G.V. Lingam, 6, Padmanabha Iyer Street, Madras - 600 049.

★ ஐயர் வடமாள். ஸ்ரீவத்ஸகோத்ரம். பி.காம்., வரை படித்த 28/5'.4''/ரூ. 3000. தனியார் நிறுவனத்தில் கல்கத்தாவில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த, படித்த, நல்ல குணமுள்ள வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது தகுதியுள்ள, (கல்கத்தா, பகுதி ஜாதகங்கள் பொதுவாக வர வேற்கப்படுகின்றன.) பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10755

* Tirunelveli Saiva Pillai BE (Civil) 25/175 well settled at Nasik, Consultant & Contractor seeking alliance from same caste bride, well qualified and good looking can apply with horoscope to G. Nallasivan, HC 365 A, Anna Nagar, Navelpattu Housing Unit, Trichy - 620 016.

மணமகன் தேவை

★ தஞ்சை கள்ளர் M.Sc., B.Ed. ரேவதி நட்சத்திரம். தோஷமில்லாத ஜாதகம் 162/24 மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. M.A., M.Sc., M.Com. உத்தியோகம். Asst. Prof. பாங்கு, Railway, LIC, Postal மணமகனுக்கு முன் உரிமை. பெட்டி எண் : 21772

* Alliance invited from employed bridegrooms for Vadama Srivatsa Gothram SSLC and typewriting passed girl aged 23, star Thiruvonam unemployed, deaf but can speak well, domestically well trained. Early and decent marriage. Reply with horoscope, bio-data and family details to Box No. 21773

★ சொந்த ஊர் ஊட்டி, ஆதி திராவிடர், வயது 28, பி.எஸ்ஸி, உயரம் 160செ.மீ. வலது கால் சிறிது ஊனம். நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசாங்க உத்தியோகமுள்ள அதே இன மணமகன், தேவை. விவாகரத்தானவர் அணுகலாம். பெட்டி எண் : 21774


FRAGILE

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

★ சௌராஷ்டிரா குலம். 28 வயது 152 செ.மீ. உயரம் பி.ஏ. பட்டதாரி தமிழ் ஆங்கிலம் தட்டச்சு மற்றும் ஆங்கிலம் சுருக்கெழுத்து தெரிந்த பெண்ணிற்கு பட்ட படிப்பு மத்திய, மாநில பொது துறை, வங்கி, இன்ஜினியரிங் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. திருமணம் விரைவில். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21775

★ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (படையாச்சி) வயது 22, நல்ல நிறம், படிப்பு பி.ஏ. பெண்ணுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த அரசாங்க/பேங்க் உயர் அதிகாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21776

★ சௌராஷ்டிரா இனம் மூலம் 4 ஆம் பாதம் இறுதி, 25 வயது, 5'.2" தனியார் நிறுவன பணி. குடும்பப்பாங்கான, நல்ல தோற்றமுள்ள பட்டதாரி பெண்ணிற்கு. அதே இனத்தில், நிரந்தர அரசு/தனியார் வேலையில் உள்ள நல்ல தோற்றமுள்ள, பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க பெட்டி எண் : 21777

★ நல்ல ஆரோக்கியமான, குடும்பப்பாங்குள்ள, 24 வயது கேட்டை 2 ஆம் பாதம், +2 படித்த (பி.ஏ) பெண்ணுக்கு தந்தை இல்லத்து பிள்ளை, தாய் பிராமணர், கலப்பு மணம். State/Central Govt ல் பணிபுரியும், வரன் தேவை. ஜாதிபேதமில்லை. தாயும், தந்தையும் அரசு ஊழியர்கள். பெட்டி எண் : 21778

★ சென்னையில் உள்ள பி.ஈ. படித்த 23 வயதான வாணியச் செட்டியார் இனத்தைச் சார்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சம தகுதியும் நல்ல வருமானமும் வேலையுமுடைய இளைஞர்களிடமிருந்து விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. விண்ணப்பத்துடன் ஜாதகத்தையும் அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண் : 21779

★ வேளாளர் பிள்ளை (அசைவம்) M.A., B.Ed., சென்னையில் அரசு பணி. 31/155/2000; உத்திரட்டாதி, அழகிய பெண்ணுக்கு, வேளாளர் பிள்ளை/முதலியார் உட்பிரிவினர், முதுகலை பட்டம் பெற்று அரசு அல்லது தனியார் துறையில் பணிபுரியும் திருமணமாகாத, 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண் : 21780

★ சோழிய வெள்ளாளர் (பிள்ளை) இனம் வயது 25, உயரம் 152 செ.மீ. (5 அடி) எம்.பி.பி.எஸ். படித்த நல்ல வசதியான குடும்பத்தை சேர்ந்த, சிவந்த நிறமுடைய அழகான டாக்டர் பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த டாக்டர் வரன், குறிப்பாக Post graduate படித்த/படிக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21781

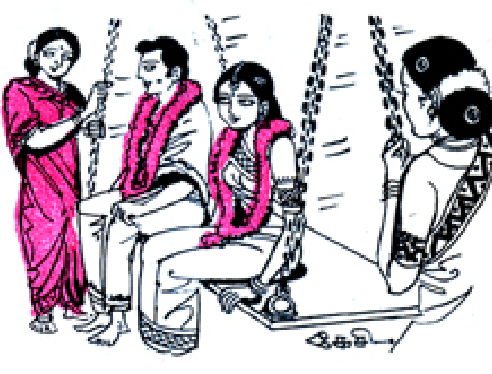
★ செங்குந்த முதலியார் Staff Nurse 24/170 சென்னையில் பணியாற்றும் மணமகளுக்கு அதே இன வேலையில் உள்ள பட்டதாரி, டிப்ளமா மணமகன் தேவை ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21782

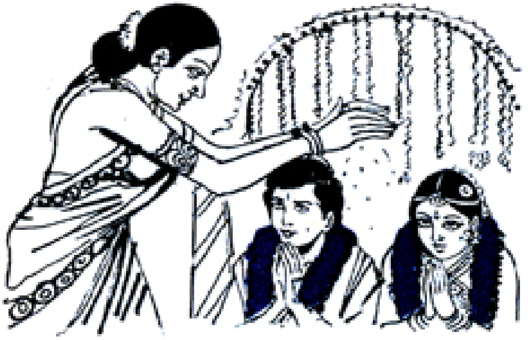
★ சீர் கருணீகர் பிள்ளை இனத்தைச் சார்ந்த வேலையில் உள்ள வயது 34 பி.ஏ./5'.4" குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண்ணுக்கு அதே இனம்/பிரிவு/முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த நல்ல துறையில் பணியில் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21783

* Alliance invited from decently employed/settled grooms for Vathima Bharadwaja girl 33/150 cms Anusham, SSLC, unemployed domestically trained fair good looking. Reply for immediate decent marriage. Subsects no bar to Box No. 21784

★ சௌராஷ்டிரா பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசு/நல்ல கம்பெனியில் பணிபுரியும்/சொந்த தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. பெண்ணின் வயது 30, படிப்பு பி.ஏ., நட்சத்திரம் பரணி, மாநிறம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எளிய முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 21785

★ செங்குந்த முதலியார் வயது 30. உயரம் 153 செ.மீ. பழைய எஸ்.எஸ்.எல்.சி முடித்து தற்சமயம் பி.காம். மூன்றாம் வருடம் (அஞ்சல் வழி) மற்றும் வயது 28, உயரம் 156 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி (பௌதிகம்) முடித்து பி.எட் (அஞ்சல் வழி) படிக்கும், சிவப்பான அழகான குடும்பப்பாங்கான நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சகோதரிகளுக்கு அரசுப்பணியில் உள்ள மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 21786





★ மறவர் இனம், எம்.காம். பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அரசாங்க வேலையில் இருக்கிற பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வயது 25 ஆகிறது. முக்குலத்தோர் உட்பிரிவு விருப்பம். உயரம் 5'.1'' நட்சத்திரம் உத்திராடம். நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21787

★ சோழிய வெள்ளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்த 28/5'.3''/எம்.ஏ. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அரசாங்க அல்லது நிரந்தரமான நல்ல வேலையி லுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21788

★ சோழிய வெள்ளாளர் பிரிவைச் சேர்ந்த 27/5'.3''/பி.காம் படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21789

★ கன்னட மாத்வா ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் அனுஷம் 10+2/30/5'.2'' அழகான வேலைக்கு செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21790

★ அசுவினி, பரத்வாஜ கோத்ரம், வடமாள், வயது 33, மாநில அரசில் ஸ்டெனோவாகப் பணிபுரியும் 165 செ.மீ. உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல உத்யோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21791

* Alliance invited from professionally qualified Vadamal non-Vathoola boy preferably settled in Bombay for a fair beautiful girl B.E. Mech./29/165/6000, Uthiradam. Write with horoscope to Box No.21792

* Alliance invited for 27 years old graduate Kerala Iyer girl, star Uthiradam, Brahacharanam medium complexion from employed non-Kousika, Kerala Iyer boys. Subsect no bar. Box No. 21793

* Vananiyakula Kshatriya bride 26/163/2400. BSc., Central Govt, seeking alliance from parents of decent family preferably employed in Central, State Govt, Bank, Reputed concern. Box No.21794

* Alliance invited from broad minded Kerala Iyer bridegroom employed preferably in Bank/Insurance/Govt. for Bank employed girl 27 years. Shademansh Gothram/Bharani, slight limping. Reply with horoscope to Box No.21795

* Alliance invited for, Hindu Vaniar Chettiar girl aged 29, divorcee without encumbrance, fair complexioned government employed, only daughter correspondence invited from employed persons only below 35 years of age. Box No.21796

* Wanted Iyer bridegroom for Vadama girl 23 years. 5'.4" fair, B.Sc. (Maths) Data Preparation and Computer software course completed, Naithrupa Kasyapa Gothram, Revathy. Reply with horoscope and family details. Box No.21797

* Wanted bridegroom about 38, of good nature, clean habits, well-employed for Vadamal, Bharadwaja, Sathayam girl, 32, 150 cms, B.A., domestically well-trained, innocent divorcee. Apply with horoscope. Box No.21798

★ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், (பி.ஏ.) தமிழ், ஆங்கிலம் டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ் செய்த குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரிந்த 27 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21799

* Wanted well settled Engineer or Officer in Govt. Bank or Reputed Companies for Telugu Mulakanadu B.Sc., Computer Diploma 25/158 cms very fair very handsome girl. Very decent marriage. Reply to Box No.21800

* Convent educated Thuluva Vellala good looking fair domestically well trained girl B.Sc., 26 yrs., 153 cms seeks alliance professional employed groom. Sub-sect acceptable send bio-data and horoscope. Box No.21801

* Bharadwaja, Vadama, graduate 36/160, Uthiradam Fourth Qtr, very fair, unemployed girl undergone heart surgery in teens, now perfectly normal and healthy. Alliance only from well settled broadminded bachelor Iyers. Write to Box No.21802

* Alliances invited for Tamil graduate working girl, Tanjore district, 24 yrs, 5'.2", medium complexion and good looking. Mother Brahmin, father Saiva Pillai. Subsects no bar. Write to Box No.21803

* Wanted Brahmin Govt. employed groom above 43 — for Srivatsa Gothram, Vadama Iyer girl 42, SSLC, Ashwini, domestically well trained. Issueless widower also considered. Apply Box No.21804

* N.Arcot/Vadama/Bharadwaja, Moolam 3rd padam, very fair, 24/160/3200, very fair/Bank Steno, invites alliance from well educated, well employed decent family. Box No.21805

* Alliance invited for Thengalai/Kousika, Sadayam, Nationalised Bank employed girl, 33/165/2000 with speech and hearing defect. Response expected from Iyengar families only. Box No.21806

★ தெலுங்கு பிராமின்ஸ் - முலகநாடு கார்கேய கோத்திரம், வயது 26 சுவாதி நட்சத்திரம் உயரம் 5' படிப்பு passed +2 டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம் தமிழ் (Higher grade) Short hand (lower gr.)

தனியார் கம்பெனியில் ஸ்டெனோவாக (மாத சம்பளம் ரூ. 1000/- +bonus) பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21807

★ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், தனியார் பள்ளியில் வேலை செய்யும், 30 வயதுள்ள பி.ஏ. படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெண்ணின் நட்சத்திரம் ரோகிணி. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சென்னை, பம்பாய் பகுதிகளில் அதிகம் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21808

★ 32 வயதுள்ள கணவனை இழந்த செங்குந்த முதலியார் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு 35-40 வயது வரை மனைவியை இழந்த அல்லது விவாகரத்து செய்த (குழந்தைகள் இல்லாத) மணமகன் தேவை. கல்யாணச் செலவுகள் ஏற்று கொள்ளப்படும். பெட்டி எண் : 21809

★ தஞ்சை சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை அசைவம், சிவந்த நிறம், 24 வயது, 5'.3'', எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., திருவாதிரை நட்சத்திரம், டி.ஜி. ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல படித்த அரசு/தனியார் வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்தோடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21810

* Madhwa Desastha Marathi speaking Bank em- ployed B.Com., LLB 28/155/3000 seeks alliance from suitable non-Bharadwaja, Desastha/Kannada pro- fessionals/well settled bridegrooms. Reply to Box No.21812

★ வல்லியக்குல க்ஷத்திரிய, B.E. (Computer Science) - IIT Systems trained 25/160 தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த டாக்டர், இஞ்ஜினியர், சார்ட்டர்ட் அக்கௌண்டண்ட் மற்றும் வங்கி/மத்திய அரசாங்க ஆபீஸர் வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21813

★ தமிழ் யாதவா, மகம் நக்ஷத்திரம் 25/5'.3''/8 ஆம் வகுப்பு தனியார் கம்பெனியில் பணியாற்றும் சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21814

* Alliance invited from Iyer Vadama, non-Athreya boys employed in State/Central Government/ Bank/Reputed Company for Vadama Chithirai girl 35/5'.4''/2100 working staff nurse State Government Hospital. Box No.21815

* For Vadagalai/Haritha/Hastham/26/153 middle class, fair beautiful girl doing research (Chemistry) Trichy from Post graduate boys below thirty in class one post with horoscope. No demands. Box No.21816

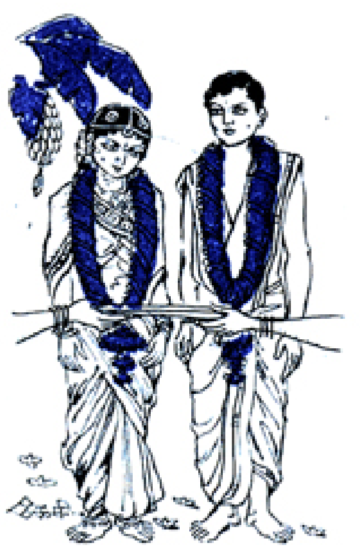
★ கேரளா ஐயர், கௌசிக, அஷ்டஸஹஸ்ரம், உத்திரம், பட்டதாரி, வயது 29, உயரம் 158 செ.மீ., வீட்டு வேலைகளில் சிறந்த பயிற்சி உடைய பெண்ணிற்குத் தகுதி வாய்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21817

★ தமிழ், ஐயர், வயது 36, அஷ்டசஹஸ்ரம், ரோகிணி நட்சத்திரம் பௌர்குத்ஸ கோத்ரம், தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில வங்கியில் (அ) தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரன்கள் தேவை. ஜாதகம் (அ) மனப்பொருத்தமும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21818

★ வடமாள், ஹரித கோத்ரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம் 30 வயது நிரம்பிய அழகும், வீட்டை நிர்வகிக்கும் திறமையும் கொண்ட வேலையில்லா பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வருவாயுள்ள அரசாங்கம்/தனியார் துறையில் உள்ள தகுதியான வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21819

★ செங்குந்த முதலியார், 29/156/3000/ பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., சித்திரை நட்சத்திரம், ஜாதகத்தில் 7 - ல் செவ்வாய், மாநில அரசு நிரந்தர பணி, சென்னை, சட்டப்படி விவாகரத்தான, வில்லங்கம் இல்லாத (no issue) பெண்ணிற்கு படித்த, நல்ல குணமுடைய 30 முதல் 35 வயதுடைய முதலியார் மணமகன் தேவை. தாரம் இழந்தவர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21820

★ வயது 30 (30.7.1962) சதய நக்ஷத்திரம், துளுவவேளாளர் (அகமுடைய முதலியார்) மாநிறம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே குலத்தை சேர்ந்த மத்திய மாநில அரசு, தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியிலிருக்கும் மணமகன் விரும்பப்படுகிறது. 10 சவரன் போட்டு சிம்பிளாக கல்யாணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 21821





★ சைவ வேளாள பிள்ளை குடும்பத்தை சேர்ந்த வசதியுள்ள பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள, 37 வயதுக்கு மேல் உள்ள மணமகன் தேவை. அனைத்து விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 21822

* Wanted immediately kind-hearted and well-placed non-Kousika Brahmin bride grooms, including widowers and legal divorcees without encumberances, preferably Telugu, aged about 41 years, for a legal divorcee Telugu Brahmin bride aged 35 years, Mrigasirsa star, presently staff in a Pvt. School, getting Rs. 350/- p.m. No encumberance. Marriage annulled within two months. Interested parties will please reply with details to Box No.21823

* Seeking suitable alliance for Vadagalai Kausika Sathayam, good looking girl doing CA settled in Maharashtra. Preferably CA or professionals. Box No.21824

* Well settled educated Tamil Iyer groom for Vadama girl Naitrupa Kasyapa, Tiruvonam, M.A., B.Ed., 31/157, Delhi employed only daughter of Senior Retired Government Officer. Apply Box No.21825

* Wanted suitable match for Mudaliar bride M.Com., doing B.Ed. age 23, 153 cms medium colour of inter caste parents educated well employed bridegrooms from Mudaliar community preferable. Subsects no bar. Box No.21826

★ வாணிய செட்டியார், 27 வயது, பி.எஸ்ஸி., பி.எட். [illegible] ஆசிரியை ரூ. 1500, [illegible] கோத்திரம். சதயம் - 4 சிறிய நடுத்தர குடும்பம். பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : எஸ்.ஆர். ராஜகோபால், 76, தெற்கு மாட வீதி, சத்தியமங்கலம் - 638 402, பெரியார் மாவட்டம்.

★ மனமொத்து விவாகரத்து செய்யப்பட்ட வயது 36 படிப்பு பி.யு.சி. பிராமின் குழந்தையில்லாத மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. சாதி, மதம் தேவையில்லை. விவாகரத்து செய்யப்பட்டவர்களும், மனைவி இறந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். K.J. Uma, No. 5, 6th Street, Subbaraya Nagar, Kodambakkam, Madras - 600 024.

* Wanted well employed boy 5 feet and below for Tanjore Tamil Vadama Brahmin fair girl Convent educated employed 28/137 cms Srivatsa/Moolam. Subsect no bar. Details contact G. Dhandapani, N-47/4, Telco Town, Jamshedpur - 4, Bihar - 831 004.

* School teacher (B.Sc.) 5'.3" seeks professional grooms, 35 yrs above, in medical line, accountants or engineers. Must have studied or currently working in Western countries. Reply to: Block 415, # 16-3013, Commonwealth Ave. West, Singapore - 0512.

மணமகள்
மணமகன் தேவை

★ சோழிய வேளாளர் பிள்ளை இனம் வயது 24, படிப்பு எம்.எஸ்.எஸ்.ஸி, சிவப்பு நிறம், புனர்பூசம் நட்சத்திரம் - மிதுன ராசி தோஷம் இல்லை. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய - மாநில அரசில் - பாங்கில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். இவர் சகோதரர் வயது 27 துலா ராசி, கூட்டுறவுத் துறையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு வேலைக்கு போக விரும்பாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 30058

* Alliance from well settled, professionally qualified Iyer grooms for Madras, practising advocate girl, Brahacharanam, Bharadwaja, Bharani, 24/153, walks with slight tilt on her left leg. Fair, pretty, intelligent and domestically trained and for twin brother 24/B.Tech. Assistant Manager in reputed firm, Madras, 165/6000, Bharani from good looking, homely, educated girls. Propertied. Subsects acceptable. Preferably mutual alliance. Reply horoscope details to Box No.30059

* Mutual/separate from graduate domes- tically trained girl for Brahacharanam, Koundinyam - Brother Moolam III/28/ BA/170/15,000/Indian Embassy employed abroad - Sister 25/BA/156/Hastham Mair/ unemployed from graduate decently em- ployed boy. Subsects acceptable. Horo- scope, family details to Box No.30060

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சண்பகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2345624; சர்க்குலேஷன் மேனேஜர் : 2345023; விளம்பரம் - சந்தா : 2345022; டைரக்டர் : 2345021.
ஆண்டுச் சந்தா : உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் : ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.


எத்தனையோ வண்ணம்!
அத்தனையும் உங்கள் எண்ணம்!!
MILANS
சேலைகள்
உங்கள் ஆசைக்கேற்ற கீழ்க்கண்ட கவர்ச்சி ரகங்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுங்கள்
• பேங்காக் ப்யூட்டி • கலம்காரி • லினோ லைனிங் • மைசூர்க்ரேப் ஜரிகை பார்டர்
• ஓரியண்டல் பிராஸ்லோ • சம்மர் ஷிபான் • சில்கி • தரங்கிணி • விஷ்கன்யா
எல்லா பிரபல ஜவுளிக்கடைகளிலும் கிடைக்கும்.
CHARI

இதயத்திற்கு இதமானது

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



SILVER SPOON

இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

Bombay Distributor
M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R) Bombay - 400 019.
Phone : 4372077 & 4376874

இதயம்
நல்லெண்ணெய்